



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTILOS DE HUMOR Y RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE CHICLAYO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor:

**Bach. Gamarra Moncayo José Rolando
ORCID: 0000-0002-0781-3616**

Asesor:

**Dr. Edmundo Eugenio Arévalo Luna
ORCID: 0000-0001-8948-7449**

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2020

APROBACIÓN DEL JURADO

**ESTILOS DE HUMOR Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO**

Aprobación de la tesis

Gamarra Moncayo José Rolando

Autor

Dr. Edmundo Eugenio Arévalo Luna

Asesor Metodológico

Mg. Malena Torres Díaz

Presidente de Jurado

Mg. Celinda Cruz Ordinola

Secretario(a) de Jurado

MSc. Juan Montenegro Ordóñez

Vocal de Jurado

DEDICATORIAS

A mi madre, por su incansable e incondicional apoyo a lo largo de mi vida.

A mi abuelo, que aunque ya no se encuentra presente entre nosotros, fue mi figura paterna, inculcador de valores y nunca se daba por vencido cuando se trataba de velar por nuestro bienestar.

A mi hermano, por estar presente en situaciones difíciles que no me imaginé vivenciar y fue un gran soporte para mí.

A mi padre, porque a pesar de sus dificultades y la distancia, intentaba estar presente.

AGRADECIMIENTOS

A todos aquellos que hicieron posible la realización de este estudio, quienes sirvieron como fuente de apoyo en las situaciones más complicadas, por haberme permitido llegar hasta el logro de esta meta y demostrar su enorme consideración.

A mis padres, abuelo y hermano, quienes estuvieron presentes a lo largo de este proceso y me enseñaron a no rendirme.

Al Dr. Edmundo Arévalo Luna, por ser un excelente asesor y formador, y tener la paciencia y disposición para ayudar a que el trabajo se encuentre en óptimas condiciones.

Al Mg. Rony Prada Chapoñán, por sus grandes enseñanzas durante mi formación de pregrado e iniciación a la investigación como primer asesor.

Al Mg. Luis Vives Coronado, por ser un buen jefe de prácticas, y más que eso, un muy buen amigo, por haberme dado las facilidades durante la etapa de aplicación de instrumentos y orientar de manera incansable a ser buenas personas, teniendo siempre presente el valor de la humildad.

En general, agradezco a todas las personas que estuvieron conmigo todo este tiempo, amigos, compañeros de clase y muy especialmente a mi novia, con quienes nos apoyamos mutua e incansablemente durante el proceso de nuestras investigaciones.

RESUMEN

El presente, es un estudio correlacional de tipo transversal que aborda los estilos de humor y la resiliencia en estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo. Se trabajó con 200 universitarios hombres y mujeres de las escuelas profesionales de administración y derecho, cuyas edades fluctúan entre 18 y 30 años. Los instrumentos utilizados tienen propiedades psicométricas adecuadas y fueron la escala de sentido del humor de Cassareto y Martínez (2009) y la escala de resiliencia de Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza y Barboza (2016). Los resultados muestran, en primer lugar, predominio del estilo de humor afiliativo (80,5%), y en cuanto a los niveles de resiliencia, se halla una tendencia homogénea entre los niveles altos (53%) y bajos (47%). Existe correlación positiva y altamente significativa entre los estilos de humor afiliativo y de automejora con la resiliencia, es decir, la conducta resiliente se desarrolla mejor con estos estilos; en tanto que el humor agresivo y de autodescalificación obtuvieron correlaciones no significativas con la resiliencia.

Palabras clave: Estilos de humor, resiliencia y universitarios.

ABSTRACT

This is a cross-sectional correlational study that addresses humor styles and resilience in university students in the city of Chiclayo. We worked with 200 university men and women from the professional schools of administration and law, whose ages fluctuate between 18 and 30 years. The instruments used have adequate psychometric properties and were the scale of humor of Cassareto and Martínez (2009) and the scale of resilience of Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza and Barboza (2016). The results show, first of all, a predominance of affiliate humor style (80.5%), and in terms of resilience levels, there is a homogeneous trend between high (53%) and low (47%) levels. There is a positive and highly significant correlation between affiliate and self-improvement humor styles with resilience, that is, resilient behavior is best developed with these styles; while aggressive humor and self-disqualification obtained no significant correlations with resilience.

Keywords: Humor, resilience and university styles.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL JURADO	ii
DEDICATORIAS	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE CUADROS Y TABLAS	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad Problemática	11
1.2. Antecedentes de estudio	13
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.4. Formulación del problema	23
1.5. Justificación e importancia del estudio	23
1.6. Hipótesis	24
Hipótesis general	24
Hipótesis específicas	24
1.7. Objetivos	25
Objetivo general	25
Objetivos específicos	25
II. MATERIAL Y MÉTODO	26
2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	26
Tipo de investigación	26
Diseño de investigación	26
2.2. Población y muestra	26
Población	26

Muestra	26
2.3. Variables, Operacionalización	27
Operacionalización	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5. Procedimientos de análisis de datos	30
2.6. Criterios éticos	31
2.7. Criterios de rigor científico	31
III. RESULTADOS	32
3.1. Resultados en Tablas y Figuras	32
3.2. Discusión de resultados	36
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
Conclusiones	39
Recomendaciones	40
REFERENCIAS	41
ANEXOS	50
ANEXO 1	50
Recibo digital del software antiplagio Turnitin	50
ANEXO 2	51
Normalidad de los datos	51
ANEXO 3	52
Consentimiento informado	52
ANEXO 4	53
Ficha sociodemográfica	53
ANEXO 5	54
Escala de Sentido del Humor	54
ANEXO 6	56
Escala de Resiliencia	56

ANEXO 7.	57
Percentiles para la escala de resiliencia en universitarios hombres de Chiclayo	
(n=100)	57
ANEXO 8.	58
Percentiles para la escala de resiliencia en universitarias mujeres de Chiclayo	
(n=100)	58
ANEXO 9.	60
Permisos institucionales para aplicación de instrumentos	60

ÍNDICE DE CUADROS Y TABLAS

Cuadro 1. _____	28
Operacionalización de las variables _____	28
Tabla 1. _____	32
Relación entre los estilos de humor y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo _____	32
Tabla 2. _____	32
Estilo de humor predominante de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo _____	32
Tabla 3. _____	33
Niveles de la conducta resiliente de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo _____	33
Tabla 4. _____	33
Análisis correlacional entre el estilo de Humor afiliativo con la Conducta resiliente en la muestra de estudio _____	33
Tabla 5. _____	34
Análisis correlacional entre el estilo de Humor de automejora con la Conducta resiliente en la muestra de estudio _____	34
Tabla 6. _____	34
Análisis correlacional entre el estilo de Humor agresivo con la Conducta resiliente en la muestra de estudio _____	34
Tabla 7. _____	35
Análisis correlacional entre el estilo de Humor de autodescalificación con la Conducta resiliente en la muestra de estudio _____	35

I. INTRODUCCIÓN

A través del proceso de socialización solemos encontrar en gran parte el uso de recursos humorísticos, sin embargo no todos los estilos de humor suelen ser positivos, pueden en ocasiones dar un giro de manera negativa en contra de otras personas bajo la careta de ser sencillamente una broma, esto en especial en estudiantes universitarios que se van acoplando a una nueva realidad como parte del desarrollo humano, así mismo, es conocido que parte importante de esta población estudia y trabaja a la vez por diversos motivos, debiendo desarrollar recursos resilientes para afrontar situaciones estresantes producto de este ritmo de vida, razón por la cual se ha creído conveniente la realización de este estudio.

En el primer apartado referente a la realidad problemática se contextualizó las variables de estudio del presente trabajo, buscando dar un mayor alcance sobre los problemas existentes en la actualidad que tengan que ver con la población universitaria. Se detallan puntos referentes a los estilos de humor y la resiliencia, mostrando alcances teóricos que sustentan el desarrollo del estudio.

Luego, se mencionan los trabajos previos donde se han investigado estudios relacionados a las variables, tanto a nivel internacional, nacional y local. Posteriormente se realizó la formulación del problema, así como la justificación e importancia, señalando seguido de ello a los objetivos que se pretenden alcanzar para que los resultados sean aportes de calidad a la temática de estudio y que sirvan para futuras investigaciones.

En el segundo apartado se mencionan el tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados para medir las variables, sus tipos de validez y confiabilidad, los criterios éticos y de rigor científico que fueron tomados en cuenta.

En el tercer apartado muestra los resultados obtenidos a través de la aplicación de las pruebas, mencionando los más relevantes hallazgos que confirman o no las hipótesis planteadas, así como la discusión en base a otras investigaciones para comparar lo encontrado.

En el cuarto apartado se mencionan las conclusiones finales del estudio, señalando los aportes más relevantes obtenidos en el proceso de la investigación.

En el apartado final se mencionan las referencias y los anexos.

1.1. Realidad Problemática

La psicología se ha direccionado desde siempre en su gran mayoría en la búsqueda de explicaciones científicas de la conducta humana, haciendo hincapié en la patología, y ha llevado a cabo muchos esfuerzos hacia los trastornos de la salud mental, dejando así de lado el estudio del comportamiento desde una óptica positiva (García del Castillo, García del Castillo-López, López-Sánchez y Dias, 2016).

Sin embargo, actualmente la investigación en psicología se está centrando ya no de forma única en variables de temática psicopatológica, sino más bien en aspectos aportados por la psicología positiva, tales como la resiliencia, la felicidad, el humor (Carrillo, 2017).

El sentido del humor implica todo aquello que el individuo realiza o menciona que es percibido de manera graciosa y tiende a hacer reír, pero también se debe considerar que el humor reúne procesos mentales que están abocados a originar y percibir los estímulos divertidos y su consecuente reacción afectiva, lo que involucra el disfrute de los mismos (Cassaretto y Martínez, 2009).

Por otra parte, el humor posee funciones psicológicas de consideración, entre ellas funciones sociales que aportan a la regulación de las relaciones interpersonales y al enfrentamiento de la adversidad (Quezada y Gianino, 2015), estas funciones jugarán un papel central en el progreso de la vida universitaria para los estudiantes.

Sin embargo, en algunas ocasiones el uso del humor es tomado de manera negativa o como especie de burla, lo que deviene en probables conflictos con los compañeros y alejamiento de los mismos, pudiendo afectar o no en la manera de afrontar esas situaciones negativas, a pesar de ello, estas variables son escasamente investigadas en Perú y sobre todo en la población antes mencionada.

Se puede encontrar bibliografía referente al humor y los beneficios que aporta en la salud tanto física como mental, tales como la reducción del estrés, la ansiedad, depresión o el fortalecimiento de la autoestima, la aceptación, la seguridad (Fernández, Heras, Cepa y Bastida, 2017), no obstante, aun sabiendo que se han encontrado resultados favorables (como el apoyo durante terapia, afrontamiento del estrés, relajación, entre otros) a nivel mundial, los estudios siguen siendo escasos o no se es promovido el interés por investigarlo más a fondo, especialmente en el Perú.

En la población universitaria de la institución donde se realizó el presente trabajo, se hace evidente, al observar los grupos sociales, el uso del humor en el proceso comunicativo, sin embargo, no se sabe exactamente qué tipo es el que están utilizando, quizá sea en un sentido negativo y por ende los individuos implicados podrían ver reducidos sus recursos resilientes o sus maneras de afrontar estas y otras situaciones, por lo que fue pertinente ejecutar el estudio correspondiente de estas variables.

Nuestro país no está exento a los problemas que puedan presentar los jóvenes universitarios por múltiples factores, ya sean hogares disfuncionales, vivienda en zonas de riesgo, influencia de los demás hacia el consumo de sustancias ilícitas, entre otros, es por ello que se esperaría que dicha población desarrolle elementos resilientes para afrontar de manera positiva esta diversidad de situaciones.

Más aún se pueden evidenciar casos de personas que abandonan ciertos cursos de su semestre, al considerarlo demasiado difícil o atribuirle otras causas externas que no le permiten aprobarlo, originando así cambios en su humor y en sus relaciones interpersonales, llegando a tornarse ciertamente agresivo, por lo que se podría asumir que no desarrollan de manera adecuada sus recursos resilientes.

Así también, una realidad conocida es que diversos estudiantes universitarios realizan otras actividades tales como trabajar, viajar, mantener una familia, sustentar sus gastos por sí mismos, entre otras situaciones que les complican el ritmo de vida académica, sin embargo, encuentran la manera de sobreponerse a ello, unos con más facilidad que otros, poniendo en práctica la resiliencia.

La resiliencia ha sido investigada en relación a variables tales como ansiedad, personalidad, estrés y autoestima, pero las dimensiones de la resiliencia de forma específica, no han sido muy utilizada como objeto de estudio en poblaciones universitarias (Álvarez y Cáceres, 2010).

Así también, existen investigaciones sobre resiliencia desarrolladas en múltiples contextos y grupos poblacionales, teniendo como ejemplos a las realizadas en el ámbito infantil (Morelato, 2014; Vera y López, 2014; Ugarriza, Gavidia-Payne y Pajares, 2017), adolescentes y universitarios (Caldera, Aceves y Reynoso, 2016; Cejudo, López-Delgado y Rubio, 2016) o en adultos mayores (Pimentel y Pinho, 2015; Portella y Liberaless, 2015),

sin embargo no se ha encontrado bibliografía que asocien a esta variable con los estilos de humor de las personas.

Según Seligman (2014) la felicidad y la resiliencia se relacionan y sirven para el afronte de emociones negativas que conlleven a episodios depresivos y posibles conductas autodestructivas, más aún en universitarios que deban tomar decisiones cruciales para su vida futura o estén viviendo situaciones estresantes, sea en el contexto personal, familiar o social, de igual manera, la resiliencia ha sido tomada junto al afrontamiento como predictora positiva del rendimiento académico (Tipismana, 2019).

Por otra parte, diversas investigaciones han demostrado que en países europeos se valora mucho el estilo de humor afiliativo mientras que en las regiones africanas es lo contrario, no dándole importancia al humor para las relaciones sociales (Mendiburo y Páez, 2011), así mismo, esta variable ha sido correlacionada de manera positiva con el aprendizaje, afrontamiento del dolor, satisfacción con la vida, en centros de estudio, trabajo y mejores niveles de salud en general (Sánchez et al., 2016; Cann y Collette, 2014; Fernández, 2012).

En este sentido, el propósito de la investigación es analizar relaciones entre la resiliencia y los estilos de humor de estudiantes universitarios, de otro lado, a partir de los hallazgos encontrados se pueden desarrollar otras investigaciones orientadas a potenciar los recursos resilientes en situaciones estresantes de la vida universitaria, así como la orientación de los estilos del humor hacia su uso de manera positiva.

1.2. Antecedentes de estudio

A nivel internacional el estudio del humor se encuentra más avanzado, obteniendo mayores acercamientos y perspectivas en especial en la población universitaria, de igual manera la resiliencia es muy estudiada en múltiples contextos, ya que se valoran ampliamente los temas que aborda la psicología positiva.

En España, se halla el estudio de Salavera, Usán, Jarie y Lucha (2018) quienes analizaron la relación entre el sentido del humor, los afectos y la personalidad en 652 estudiantes universitarios de Zaragoza con edades que oscilaban entre 18 y 30 años. Utilizaron el Cuestionario de Estilos de Humor, la Escala de Afecto Positivo y Negativo PANAS, y el Cuestionario ZKPQ-50 para personalidad. Los resultados más significativos señalan que los hombres utilizan mayormente el humor tanto positivo como negativo y que aquellos que muestran un uso mayor del humor afiliativo y de automejora, utilizan más los

afectos positivos, siendo más activos y sociables, finalmente concluyen que hay relación entre los afectos, el sentido del humor y personalidad.

En República Dominicana, Ureña, Urbáez, Galiana y Oliver (2016) estudiaron los diferentes estilos de humor y su relación con la edad, felicidad subjetiva y con la depresión en 145 universitarias, con una edad promedio de 28 años. Utilizaron el Cuestionario de Estilos de Humor, un autoinforme para depresión y la Escala de Felicidad Subjetiva. Los resultados más significativos muestran predominancia del humor agresivo y de descalificación, independientemente de la edad, de la felicidad subjetiva y de la depresión.

Por otra parte, Cejudo, López-Delgado y Rubio (2016) investigaron la relación entre la resiliencia, inteligencia emocional y bienestar en 432 universitarios españoles de edades comprendidas entre 17 y 59 años. Los instrumentos utilizados fueron el Trait Meta-Mood Scale 24 para inteligencia emocional, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Los hallazgos mostraron que los participantes con alto nivel de resiliencia presentan mayores puntajes en satisfacción con la vida e inteligencia emocional, concluyendo que las personas que poseen alta resiliencia afrontan de mejor manera las situaciones, tienen una mayor autoconfianza y por ende su sensación de bienestar aumenta.

Así también, Caldera, Aceves y Reynoso (2016) en México, investigaron la resiliencia y su relación con el sexo, edad y nivel socioeconómico en 141 estudiantes de distintas escuelas profesionales de una universidad de la ciudad de Jalisco, con edades entre 19 a 35 años. Utilizaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en su versión traducida y adaptada al español por Heilmann, Lee y Kury, hallando como resultado que no hay diferencias significativas entre la carrera, edad y sexo de los estudiantes. También concluyen que la resiliencia alta es una cualidad que generaliza a la mayor parte de los estudiantes universitarios.

A nivel nacional, la investigación centrada en el sentido del humor se encuentra en desarrollo con el objetivo de generar aportaciones que contribuyan a conocer la realidad de los universitarios y su mejora en la adaptación a la vida académica, de igual manera, la resiliencia es una variable que viene siendo objeto de estudio para comprender los mecanismos de afrontamiento que apoyan a los estudiantes a llevar de mejor manera situaciones estresantes.

Espinoza (2015), estudió la relación entre los estilos de humor y la ansiedad frente a los exámenes en 200 estudiantes universitarios limeños con edades entre los 18 y 22 años. Para esto, utilizó el Cuestionario de Estilos de Humor y el Cuestionario de Ansiedad frente a los exámenes universitarios. Los resultados más relevantes mostraron correlación negativa entre el estilo de humor afiliativo y la ansiedad frente a los exámenes, mientras que una correlación positiva entre el estilo de humor agresivo y autodescalificador con la ansiedad frente a los exámenes.

Así mismo, Revilla (2013) analizó la relación entre los estilos de humor y las dimensiones de la felicidad en universitarios de Lima en edades comprendidas entre 20 y 24 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala del Sentido del Humor y la Escala de Felicidad de Lima. Los hallazgos más relevantes mostraron correlaciones significativas entre el humor afiliativo y mejoramiento personal con la felicidad, concluyendo que el humor positivo actúa como mediador frente a situaciones negativas, aumentando la sensación de bienestar.

Por otro lado, en Trujillo, Guarniz y Pereda (2016) analizaron la relación entre resiliencia e inteligencia emocional en 220 estudiantes universitarios, para lo cual aplicaron el Inventario de Baron ICE para adolescentes y la Escala de Resiliencia para adolescentes, encontrando una relación positiva de nivel medio y altamente significativa entre ambas variables.

López y Guevara (2015) estudiaron la relación entre resiliencia y religiosidad en 155 estudiantes de una universidad privada de Lima, con edades entre 18 y 30 años. Aplicaron la Escala de Religiosidad y la Escala de Resiliencia. Obtuvieron como resultados una relación moderadamente significativa entre esas variables, concluyendo que la religiosidad aporta positivamente en el desarrollo de competencias para afrontar situaciones adversas, es decir, conforme aumenta el nivel de religiosidad, tiende a aumentar el nivel de resiliencia.

A nivel local no son muy estudiados los estilos de humor en universitarios, por lo que no se encontró trabajos previos en este nivel, sin embargo, la resiliencia es tomada en cuenta por lo general en poblaciones vulnerables, siendo así una oportunidad para generar un antecedente de importancia.

En Chiclayo, Castañeda y Morales (2014) analizaron la relación entre la resiliencia y el afronte de eventos traumáticos en 120 estudiantes de una universidad privada, para lo cual utilizaron la Escala de Resiliencia de Prado y Del Águila y la Escala de Impacto de Eventos Traumáticos de Horowitz y Álvarez. Los resultados más relevantes señalan que los estudiantes se ubican en un nivel medio de resiliencia, también concluyeron que las personas que no tienen capacidad de resiliencia, no afrontarán de manera positiva los eventos traumáticos que les ocurran.

1.3. Teorías relacionadas al tema

En la actualidad, los aportes en psicología (Morán, Finez, Menezes, Pérez, Urchaga y Vallejo, 2019; Salanova y Llorens, 2016) se han ido direccionando hacia una perspectiva de soluciones que tengan que ver con el afronte de manera positiva de las situaciones agobiantes que se presentan a diario, una de ellas toma en cuenta el sentido del humor y los estilos a través de los cuales se manifiesta y por otra parte, la resiliencia, que se caracteriza por salir adelante incluso en los más estresantes contextos.

El aporte más grande que pudo surgir para cambiar la visión que tenía la psicología tradicional respecto a tomar en cuenta solo el lado negativo en las personas (trastornos, perturbaciones emocionales, enfermedades), fue sin duda la psicología positiva (Park, Peterson y Sun, 2013).

La psicología positiva se orienta a la valoración que solemos hacer de los momentos felices e infelices, destacando fortalezas, virtudes, y contribuciones a nuestra calidad de vida, estudiando principalmente las características positivas de cada persona, ya que estos elementos promueven nuestro bienestar en momentos difíciles (Seligman, 2011).

El alcance de la psicología positiva puede dividirse en tres niveles: subjetivo, individual y grupal, donde el primero abarca las experiencias subjetivas de las personas, tales como alegría, bienestar y satisfacción (para el pasado) y optimismo y esperanza (para el futuro); el segundo nivel incluye a las características propias positivas, por ejemplo el perdón, dedicación, capacidad de amar, sabiduría, entre otras; finalmente, el tercer nivel hace referencia a las capacidades grupales o institucionales, estando aquí el altruismo, tolerancia y responsabilidad (Lupano y Castro, 2010).

La palabra *humor* tiene varias acepciones en castellano, y los expertos dedicados a los estudios del humor tampoco concuerdan sobre cómo definir los diversos conceptos y manifestaciones de este campo (Carbelo y Jáuregui, 2006).

Uno de los más grandes exponentes de la investigación del sentido del humor ha sido Rod Martin, quien argumenta que este elemento es universal en la especie humana, así mismo, se sostiene que ocurre en todas las culturas y, de hecho, en todas las personas, a pesar de que cada cultura tenga sus propias reglas acerca de aquellas situaciones que pueden ser o no objeto de humor (Martin, 2007; Erickson y Feldstein, 2007).

Así también, Seligman (2002) se refiere al sentido del humor como la facultad para sentir y/o provocar una respuesta muy específica, la risa, con el consecuente de obtener y mantener una sensación anímica positiva.

El sentido del humor implica tanto lo que la persona hace como lo que dice, siendo tomado de manera graciosa y tendiendo a provocar la risa. No obstante, también involucra los procesos mentales orientados a generar y distinguir los estímulos divertidos y su posterior respuesta a ellos, pudiendo mostrar gozo o rechazo (Cassaretto y Martínez, 2009).

Martin, Pulhik-Doris y Larsen (2003) proponen 4 dimensiones relacionadas con el uso individual del humor:

Humor afiliativo: Se refiere a las personas que tienden a ser graciosas diciendo cosas sin sentido con el fin de hacer reír a los demás, hacer más llevaderas sus relaciones sociales y crear un ambiente de armonía. A diario, en nuestra vida cotidiana, hacemos chistes, reímos y buscamos divertirnos entre amigos y/o familiares. Las personas con este estilo de humor suelen ser más valoradas por la sociedad.

Humor de automejora: Esta dimensión hace referencia a aquellos que mantienen el sentido del humor positivo y son tendientes a sobreponerse a situaciones adversas tomando las cosas de manera graciosa. Al tomar con humor nuestros problemas formamos una habilidad positiva, debido a que fomentamos la aceptación de nuestra personalidad.

Humor agresivo: El humor agresivo toma en cuenta la propensión a expresarlo de manera sarcástica y despectiva, con el consecuente probable de manipular a otros con una amenaza implícita de menosprecio y burla. Este tipo de humor disminuye la calidad de las

relaciones interpersonales, ya que suele tomar en cuenta sólo lo malo de los demás sin tener en cuenta sus opiniones.

Humor autodestructivo: Esta dimensión implica el uso del humor con el fin de ser aprobado y aceptado por los demás sin importar hacer diferentes cosas para ridiculizarse uno mismo y ser el objeto de burla, ocultando sentimientos negativos hacia uno mismo.

Respecto a los enfoques explicativos sobre el humor, hallamos a la sistematización propuesta por Martin (1998; 2007) y Camacho (2005), entre las que tenemos a la *teoría psicoanalítica*, que considera que el humor es utilizado como mecanismo de liberación de tensiones acumuladas, y una forma socialmente aceptada de expresarlas es por medio de manifestaciones humorísticas, existiendo las hipótesis de que las personas tenderían a reprimir sus impulsos relacionados al contenido de los chistes, así por ejemplo, aquellos que comentan chistes sexuales, estarían reprimiendo sus impulsos sexuales, no obstante, aquellos que tienen muy marcado el mecanismo de represión, no se reirán tanto de los chistes o situaciones humorísticas en general.

Por otro lado, la *teoría de la incongruencia* hace énfasis en los aspectos cognitivos del humor, estableciendo asociaciones con la inteligencia y creatividad para interpretar los hechos presenciados, donde el humor como tal surgirá al percibir la situación en un sentido y luego súbitamente tener otra perspectiva que difiere de la primera, cambiando nuestra expectación y surgiendo la risa.

La *teoría de la excitación* postula que un hecho humorístico produce placer a nivel fisiológico y éste se manifiesta por medio de la risa, dejándonos con una sensación de gozo y bienestar, mientras que la *teoría de la ambivalencia* plantea que dentro del humor pueden existir sentimientos ambivalentes que disputan entre sí por prevalecer, finalmente la *teoría de la superioridad* sostiene que el humor es resultado del hecho de sentirse superior frente a los demás, tomando como punto de partida el desprecio hacia el otro y de los padecimientos que puedan haber sufrido.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, se ha comprobado que el uso del humor optimiza la salud mental, haciendo menos probable la aparición de patologías, así mismo, se utiliza como instrumento para promoción y prevención en terapia (Caruana, 2010).

Los sentimientos generados por el humor originan alegría y nos vuelve más activos, por ende, disminuye la carga de elementos estresores que podrían ocasionar irritabilidad, ansiedad, tristeza (Carrillo, 2017), logrando mejorar nuestra capacidad para reaccionar y actuar frente a situaciones imprevistas.

Sin embargo, algunos expertos en psicología de la salud se niegan a aceptar totalmente los beneficios del humor, ya que consideran no siempre se van a crear efectos positivos (Camacho, 2005); lo que no pueden negar es que se ha comprobado su importancia durante los últimos años y debería considerarse por todo profesional de la salud hacer uso del humor como estrategia para fomentar el bienestar psicológico, debido a que sirve para crear sensibilidad y así abordar de mejor manera al paciente (Vanistendael et al., 2013).

En el campo de la educación, desde hace ya cierto tiempo, el sentido del humor ha venido siendo investigado para hallar relaciones con algunas variables de índole académica, no obstante, aún existen vacíos que merecen ser estudiados (Begoña, 2008).

Diversas investigaciones concuerdan que los estudiantes valoran más positivamente el ambiente educativo cuando se encuentran presentes elementos humorísticos, así como su uso durante el desarrollo mismo de la clase y antes de dar un examen, de igual manera, armonizan mejor con docentes que tienden a ser divertidos sin caer en la exageración ni perder el respeto profesor-estudiante, brindando la percepción de que se aprende mejor (Vanistendael et al, 2013), por ende, cualquier docente que organiza un ambiente divertido, origina motivación en sus estudiantes, provocando que se sientan y muestren mayor atención y participación en clase, siendo así el humor, artífice de un mejor desenvolvimiento académico (Toledo y García, 2010).

No obstante, también existe un uso negativo del humor en este mismo contexto, donde suele ser utilizado a fin de ridiculizar a los otros, tanto docentes como estudiantes en una misma aula, lo que ocasiona vergüenza, ansiedad, inhibición y poca tolerancia al fracaso, siendo conveniente utilizar de manera responsable y cuidadosa el recurso humorístico, ya que así se fomenta y aumenta la motivación, creatividad y el aprendizaje (Begoña, 2008; Vanistendael et al, 2013).

La dedicación hacia el estudio de la resiliencia en la psicología no es algo nuevo, no obstante, es en los últimos años donde ha ganado mayor relevancia, debido a que en estudios

de hace décadas atrás en informes clínicos, señalan individuos que no desarrollan trastornos mentales a pesar de haber sufrido graves episodios traumáticos (Becoña, 2006).

La palabra **resiliencia** no fue originaria de la psicología ni de las ciencias sociales, sino que fue adaptada para referirse a aquellos individuos que lograban un bienestar psicológico incluso si habían experimentado situaciones de riesgo (Castilla, Caycho, Shimabukuro, Valdivia y Torres-Calderón, 2013), en este sentido, es generalmente señalada como una habilidad positiva de afrontamiento en respuesta a la adversidad (Luthar y Cushing, 1999).

Fue Rutter (1985) quien adaptó este término tomado de la física, el cual en su definición para esta rama científica da a entender la capacidad de un cuerpo para resistir presiones sin deformarse, por lo que la orientó para su aplicación a fin de describirla como característica personal.

El acercamiento conceptual más aceptado es el propuesto por Garmezy (1991), quien propone que la resiliencia es la capacidad para recobrar y sostener un comportamiento adaptativo después de inicialmente sentirse incapaz de superar un evento estresante.

Es entendida también como un rasgo de personalidad que regula el efecto negativo del estrés, expresando fortaleza emocional, valentía y adaptabilidad (Wagnild y Young, 1993). Se caracteriza por una cadena de procesos psicológicos y sociales que hacen más llevadera la vida cotidiana en un medio adverso, siendo también una capacidad humana que nos permite adaptarnos, superarnos y transformarnos de manera positiva (Munist, et al, 1998).

Así mismo, se muestra como una capacidad propia del individuo o un sistema social para desenvolverse y prosperar en presencia de marcadas dificultades (Vanistendael, 2003).

Existen algunos modelos teóricos que explican la resiliencia desde diversas perspectivas, entre las que tenemos al **modelo de mándala de la resiliencia**, que se refiere a aquellas características positivas que poseen las personas que han afrontado de manera exitosa situaciones sumamente adversas y críticas (Wolin y Wolin, 1993). Estas características son:

Introspección: Es la capacidad de cuestionarse uno mismo y darse una respuesta honesta.

Independencia: Se refiere al poder mantener desapego físico y emocional de los contextos adversos, sin llegar al aislamiento.

Interacción: Es la capacidad para crear conexión con otras personas de manera satisfactoria.

Iniciativa: Referida al poder asumir los problemas poniéndose a prueba aún en situaciones muy exigentes.

Humor: Muestra la capacidad de tomar de manera graciosa aquellos eventos estresantes para reducir las tensiones.

Creatividad: Es la capacidad de fomentar el orden a fin revertir las situaciones caóticas, evitando las sensaciones de desesperanza.

Moralidad: Se refiere a la disposición de llevar una vida con valores y discernir entre lo que es bueno y malo.

Tenemos también al *modelo interactivo*, que fue propuesto por Grotberg (1995) con el fin de conocer cuáles son las actitudes que deben poseer las personas para potenciar su capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, así también plantea tres factores de resiliencia:

Fortalezas intrapsíquicas (yo soy): Son aquellos recursos que poseen las personas y que se fortalecen en su interacción con el medio donde se desenvuelven, tales como la autoestima, empatía, optimismo, sentido del humor y fe.

Apoyo que la persona cree que puede recibir (yo tengo): Referido a la ayuda de la cual dispone el individuo y que puede provenir de su círculo social o familiar.

Habilidades para relacionarse y resolver problemas (yo puedo): Es la manera en que las personas afrontan situaciones negativas, siendo conscientes de sus capacidades y recursos personales.

Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia posee cinco componentes interrelacionados:

Confianza en sí mismo: Referida a la capacidad para creer en uno mismo, siendo conscientes de nuestras fortalezas, debilidades y limitaciones.

Ecuanimidad: Es la capacidad para tomar las cosas con calma, manteniendo una perspectiva equilibrada de los sucesos que ocurran, lo que ayudará a moderar nuestras respuestas ante la adversidad.

Perseverancia: Se refiere a la continuación de actividades a pesar de que sucedan hechos adversos, manifestando una fuerte convicción para superarlos y rehacer la vida de uno mismo.

Satisfacción personal: Es darle propósito a nuestra vida, sentir que nos dirigimos hacia el logro de algo, comprendiendo nuestras contribuciones al mantenimiento del bienestar general.

Sentirse bien solo: Significa entender que las experiencias que estemos por vivir, no todas serán compartidas con otras personas, sino que muchas de ellas tendremos que afrontarlas solos, aportando un sentimiento de libertad y no dependencia.

Algunos factores influyen en el desarrollo de la resiliencia, tal como lo considera Saavedra (2005), quien sostiene que para que un individuo actúe adecuadamente en un contexto adverso, requiere de ciertas características tales como:

Factores personales: Sentido del humor positivo, estar dispuesto al acercamiento social, estar bien físicamente y tener buen nivel de comunicación

Factores cognitivos y afectivos: Buena autoestima, empatía, optimismo y confianza.

Factores psicosociales: Dinámica familiar armoniosa, apoyo paternal, comunicación abierta, buena relación con los demás.

En el campo educativo, la resiliencia asume un papel fundamental debido a que los estudiantes ponen a prueba sus características propias para hacer frente a distintos desafíos y demandas, que pueden no ser netamente académicas, sino también psicosociales, experimentando momentos exigentes que los llevan a situaciones donde deben confrontarse a sí mismos para evidenciar sus capacidades y así generar aprendizaje, confianza y fortaleza, conservando su equilibrio mental (Álvarez y Cáceres, 2010).

Mediante la promoción de la resiliencia se puede facilitar el incremento de habilidades personales, académicas y sociales, que ayuden a los estudiantes a afrontar y superar diversas situaciones negativas y continuar con su vida (Rutter, 1987).

Para un óptimo proceso de aprendizaje se requiere de un buen nivel de motivación, lo que sugiere no sólo soportar exigencias y superación de imprevistos, sino también ser capaces de autorregularse a fin de generar respuestas adaptativas que no nos permitan caer en alteraciones emocionales, siendo estas últimas, variables que se relacionan con un bajo nivel de resiliencia (Álvarez y Cáceres, 2010; Bragagnolo et al, 2005).

Los estudiantes universitarios en los tiempos actuales ya no forman parte sólo de los grupos de mayor rendimiento académico de la educación media, no proviene de sistemas educativos avanzados, y corresponden a sectores sociales más vulnerables. Si incluimos a esto, que el joven universitario se encuentra en una etapa del ciclo vital complicada, asociada al manejo de actividades que no pueden compararse con otras épocas de la vida, en que la unión de caracteres individuales y contextuales puede facilitar conductas negativas; podemos entender mejor la aparición de conflictos interpersonales en cuanto a comunicación y recursos resilientes.

Así mismo, si reconocemos que el ámbito universitario puede desempeñar un rol en el surgimiento de salud o enfermedad de sus estudiantes, exigiendo tareas y desafíos característicos de un sistema educativo en evolución, sería pues esperable el origen de mayores alteraciones que guardan relación con la manera individual de desenvolverse o cuando se encuentra en procesos de inserción social (Micin y Bagladi, 2011).

1.4. Formulación del problema

¿Existe relación significativa entre los estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019?

1.5. Justificación e importancia del estudio

En el ámbito teórico, este estudio se sustenta en bases científicas expuestas en trabajos previos, sin embargo, en nuestra realidad nacional existen muy pocas investigaciones (Espinoza, 2015; Revilla, 2013) sobre todo en la variable de los estilos de humor, en este sentido, lo hallado en este trabajo forjará como antecedente para

investigaciones futuras, en especial a nivel local, donde se ha encontrado un vacío teórico importante.

En cuanto a la práctica, se espera que lo aportado por esta investigación sirva para poder realizar estudios más detallados a futuro, teniendo en cuenta la utilización de instrumentos validados con rigor científico que brinden datos relevantes, así como hacer énfasis en aquellos aspectos positivos relacionados a las variables a fin de que sean tomadas en cuenta durante un proceso de intervención psicológica.

Finalmente, a nivel social, se facilitaría la prevención de utilizar aquellos aspectos negativos del humor que impactarían sobre la capacidad resiliente de los estudiantes, fomentando una mejora en su calidad de vida por medio de la promoción de los estilos de humor positivos, repercutiendo considerablemente sobre su mejoramiento personal e interpersonal.

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre los estilos de humor y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de humor y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa entre el estilo de humor afiliativo y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

H2: Existe relación significativa entre el estilo de humor de automejora y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

H3: Existe relación significativa entre el estilo de humor agresivo y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

H4: Existe relación significativa entre el estilo de humor de autodescalificación y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

1.7. Objetivos

Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre los estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

Objetivos específicos

- Identificar el Estilo de humor predominante de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.
- Identificar el nivel de la conducta Resiliente de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.
- Establecer la relación entre el estilo de humor Afiliativo y la conducta Resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.
- Establecer la relación entre el estilo de humor de Automejora y la conducta Resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.
- Establecer la relación entre el estilo de humor Agresivo y la conducta Resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.
- Establecer la relación entre el estilo de humor Autodestructivo y la conducta Resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2019.

II. MATERIAL Y MÉTODO

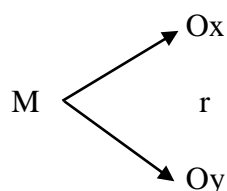
2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

Tipo de investigación

El tipo de investigación es cuantitativa, de tipo correlacional, debido a que tuvo como objetivo conocer la relación o tipo de asociación que hay entre dos o más variables en una determinada muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño no experimental, de tipo transversal correlacional, debido a que no se manipularon las variables y se recolectaron datos en un único momento, describiéndolas y estudiando su interrelación en un tiempo determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).



Donde:

M: Muestra

r: relación

Ox: Estilos de Humor

Oy: Resiliencia

2.2. Población y muestra

Población

La población estuvo constituida por 4441 estudiantes de las escuelas de derecho y administración de la Universidad Señor de Sipán.

Muestra

Se utilizó un muestreo aleatorio simple, y estuvo conformada por 200 estudiantes de ambos sexos, de las escuelas profesionales de derecho y administración, con edades fluctuantes entre 18 y 30 años de la Universidad Señor de Sipán.

Para hallar el tamaño de la muestra se utilizó el programa STATS 2.0, obteniendo como resultado a 354 sujetos; así mismo, considerando la utilización del muestreo aleatorio simple, se seleccionó a 200 estudiantes de ese conjunto para fines de la investigación, siendo este un proceso válido para estudios transaccionales-correlacionales (Hernández, Fernández y Sampieri, 2014), teniendo claramente definidas las características que deben tener los sujetos, y que se describen en el párrafo anterior.

2.3. Variables, Operacionalización

Variables

Variable 1: Estilos de humor

Definición conceptual: Implica tanto lo que la persona hace como lo que dice, siendo tomado de manera graciosa y tendiendo a provocar la risa. No obstante, también involucra los procesos mentales orientados a generar y distinguir los estímulos divertidos y su posterior respuesta a ellos, pudiendo mostrar gozo o rechazo (Cassaretto y Martínez, 2009).

Definición operacional: Los estilos de humor serán evaluados a través de cuatro dimensiones: humor afiliativo, humor de automejora, humor agresivo y humor autodestructivo, según la Escala de Sentido del Humor (Cassaretto y Martínez, 2009).

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual: Es entendida como un rasgo de personalidad que regula el efecto negativo del estrés, expresando fortaleza emocional, valentía y adaptabilidad (Wagnild y Young, 1993).

Definición operacional: La resiliencia será evaluada de forma unidimensional por medio de la Escala de Resiliencia (Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza y Barboza, 2016).

Operacionalización

Cuadro 1.

Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnica e instrumento de recolección de datos
Estilos de humor	Humor afiliativo	Uso benigno del humor para facilitar relaciones interpersonales	Escala de Sentido del Humor (Cassaretto y Martínez, 2009)
	Humor de automejora	Tendencia a ver la vida de manera humorística, pero realista	
	Humor agresivo	Esfuerzos por destacar a costa de la relación con los demás	
	Humor de autodescalificación	Uso excesivo de términos peyorativos hacia uno mismo con el fin de divertir a los demás	
Resiliencia	Resiliencia	Rasgo positivo de la personalidad que promueve la adaptación	Escala de Resiliencia (Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza y Barboza, 2016)

Fuente: Elaboración propia

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

Escala de Sentido del Humor (HSQ; Martin, Pulhik-Doris y Larsen, 2003). Es una escala de autorreporte que evalúa los estilos de humor que suelen utilizar los individuos ante distintas situaciones, diseñado para ser respondido por adolescentes y adultos desde los 14 años de edad. Se conforma por 32 ítems agrupados en cuatro dimensiones de 8 ítems cada una: humor afiliativo, humor de automejora, humor agresivo y humor autodestructivo, con siete alternativas de respuesta en formato ordinal que van desde “totalmente diferente a mí” a “totalmente igual a mí”. Los ítems 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31 son inversos.

Para la calificación se procede a sumar las respuestas obtenidas previamente habiendo convertido los ítems inversos de acuerdo a la dimensión a la que pertenezcan, consiguiendo así el estilo de humor predominante para cada individuo.

En la versión original en inglés, los autores obtuvieron la validez de constructo por medio de análisis factorial exploratorio y confirmatorio, consiguiendo la extracción de cuatro factores, además realizaron estudios de validez convergente (Cuestionario Situacional Humor Respuesta, Escala de Afrontamiento Humor, Escala Multidimensional de Sentido del Humor, Inventario de Alegría Estado-Rasgo, Inventario de Autoestima de Rosenberg) y divergente (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, Escala de Hostilidad Medley, Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos).

El estudio de la confiabilidad mostró índices de consistencia interna por medio de Alfa de Cronbach que fluctúan entre 0,77 y 0,81, así mismo utilizaron el procedimiento test – retest empleando un intervalo de una semana para calcular los valores que resultaron entre 0,80 y 0,85.

En la presente investigación se utilizó la adaptación realizada por Cassaretto y Martínez (2009), para la cual determinaron la validez de constructo utilizando análisis factorial exploratorio y validez convergente mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y la Escala de Esperanza de Herth. En este nuevo estudio se mantiene la estructura de cuatro factores de la versión original, sin embargo, se eliminaron cuatro ítems, dos de la dimensión mejoramiento personal (22 y 30) y dos de la dimensión descalificación personal (16 y 28) debido a que reducían los índices de confiabilidad si se les sometía al análisis estadístico y tampoco se lograron ubicar en ningún factor durante el análisis factorial.

Determinaron la confiabilidad por medio de Alfa de Cronbach, obteniendo índices de 0,73 para la dimensión de humor afiliativo, 0,73 para humor agresivo, 0,78 para mejoramiento personal y 0,64 para humor autodestructivo.

Escala de Resiliencia (ER; Wagnild y Young, 1993). Es una escala de autorreporte que mide el nivel de resiliencia de las personas, puede ser aplicado a adolescentes y adultos. Está conformado por 25 ítems divididos en dos factores: competencia personal (compuesta por 17 ítems) y aceptación de sí mismo y de su vida (compuesta por 8 ítems), con siete alternativas de respuesta, que van desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo” obteniéndose una calificación directa.

En la versión original en inglés, los autores determinaron la validez del instrumento por medio de análisis factorial, consiguiendo la extracción de dos factores, así mismo determinaron la validez concurrente mediante el Inventario de Depresión de Beck, el Índice de Satisfacción Vital y la Escala de Moral del Centro Geriátrico de Filadelfia.

La confiabilidad se obtuvo mediante Alfa de Cronbach índices de 0.76 y 0.91 para sus respectivos factores, así también se utilizó test – retest en un intervalo de 18 meses, obteniendo una puntuación de 0.67 y 0.84.

Para la presente investigación se utilizó la adaptación peruana realizada por Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza y Barboza (2016), quienes determinaron la validez por medio de análisis factorial, eliminando 5 ítems (20, 11, 22, 7 y 12) y obteniendo una única dimensión. Para la confiabilidad, utilizaron Alfa de Cronbach y se reportó un índice de 0.89.

2.5. Procedimientos de análisis de datos

En primer lugar, se tramitaron los permisos hacia las escuelas profesionales de la universidad en las que fueron aplicadas las escalas, mediante documentos formales donde de manera explícita se dieron a conocer los detalles de la investigación, coordinando fechas y horarios para su realización, una vez aplicados, se organizó la información recopilada en una base de datos.

Se usó el programa SPSS 25 para el procesamiento de los datos; primero se realizó la prueba de normalidad con Kolmogorov-Smirnov, luego se obtuvieron las correlaciones mediante el coeficiente Pearson y se utilizó la corrección de Spearman-Brown para ajustar los resultados y después realizar las interpretaciones. También se construyeron baremos

para la escala de resiliencia. Se finalizó con la discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio.

2.6. Criterios éticos

Al momento de la aplicación de los instrumentos se brindó información clara y precisa de los alcances del estudio, con el fin de obtener el consentimiento informado de los participantes, explicando que tienen la libertad de negarse a formar parte de la investigación y de retirarse de la misma una vez ya haya comenzado (American Psychological Association, 2017).

Por otra parte, se dejó en claro que el hecho de aceptar ser parte de la muestra del estudio, no conllevará a la obtención de beneficio alguno, tanto académico como económico.

Se dio crédito a los autores que hayan servido de fuente para la obtención de información que sea útil para el presente estudio, por medio de citas y referencias en el formato correspondiente, evitando en todo momento el plagio de otros trabajos.

Los datos reportados son totalmente fidedignos, y de ser el caso que se descubran errores significativos, se tomarán medidas adecuadas para poder corregirlos (APA, 2017).

2.7. Criterios de rigor científico

Se trabajó con los criterios de credibilidad y dependencia, a fin de que el presente estudio sea reconocido como fiable, siguiendo procesos investigativos pertinentes y válidos, como por ejemplo la delimitación del problema, claridad en los objetivos, selección adecuada de la muestra, utilización de instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas para medir las variables, entre otros (Hernández, Fernández y Sampieri, 2014); por otra parte, se buscó que lo hallado en este estudio esté presto a ser replicado y verificado a posterior, permitiendo establecer conclusiones relevantes que aporten a la psicología y a futuros trabajos de investigación (Suárez, 2006).

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en Tablas y Figuras

Tabla 1.

Relación entre los estilos de humor y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo

	Conducta Resiliente	
	r	r ₁₁
Estilos de humor	,332**	,498**

r : Coeficiente de correlación Pearson

r₁₁ : Corrección Spearman-Brown

** : Altamente significativo (p<,01)

* : Significativo (p<,05)

: No significativo (p>,05)

En la tabla 1, se aprecia que existe relación altamente significativa entre los estilos de humor y la conducta resiliente en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, lo que sugiere que ambas variables coexisten en el grupo de estudio.

Tabla 2.

Estilo de humor predominante de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo

Estilos de humor	N°	%
Afiliativo	161	80,5
De automejora	26	13
Agresivo	11	5,5
De autodescalificación	2	1
Total	200	100%

Fuente: Datos obtenidos en el estudio

En la tabla 2, se observa que el estilo de humor predominante, por una amplia diferencia, de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo es el afiliativo en un 80,5%, seguido del humor de automejora en un 13% y finalmente los estilos agresivo y de autodescalificación en un 5,5% y 1% respectivamente.

Tabla 3.*Niveles de la conducta resiliente de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*

	Niveles									
	Alto		Tendencia alto		Tendencia bajo		Bajo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N	%		
Conducta resiliente	53	26,5	53	26,5	49	24,5	45	22,5		
Total	200								100%	

Fuente: Datos obtenidos en el estudio

En la tabla 3, se lee que el mayor volumen de universitarios se ubica en los niveles alto y tendencia alto en un 26,5% para ambos casos, mientras que en los niveles tendencia bajo y bajo se ubican un 24,5% y 22,5% respectivamente, no habiendo una diferencia considerable.

Tabla 4.*Análisis correlacional entre el estilo de Humor afiliativo con la Conducta resiliente en la muestra de estudio*

Estilos de Humor	Conducta Resiliente	
	r	r ₁₁
Humor afiliativo	,283**	,441**

r : Coeficiente de correlación Pearson

r₁₁ : Corrección Spearman-Brown

** : Altamente significativo (p<,01)

* : Significativo (p<,05)

: No significativo (p>,05)

Se lee en la tabla 4, que la correlación alcanzada entre el estilo afiliativo del humor correlaciona significativamente con la resiliencia (r=,283), lo que nos indica que ambas variables coexisten en el grupo de estudio, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

Tabla 5.

Análisis correlacional entre el estilo de Humor de automejora con la Conducta resiliente en la muestra de estudio

Estilos de Humor	Conducta Resiliente	
	r	r ₁₁
Humor de automejora	,471**	,64**

r : Coeficiente de correlación Pearson

r₁₁ : Corrección Spearman-Brown

** : Altamente significativo (p<,01)

* : Significativo (p<,05)

: No significativo (p>,05)

Se observa en la tabla 5, que la correlación alcanzada entre el estilo de humor de automejora correlaciona significativamente con la resiliencia (r=,471), lo que nos indica que ambas variables coexisten en el grupo de estudio, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

Tabla 6.

Análisis correlacional entre el estilo de Humor agresivo con la Conducta resiliente en la muestra de estudio

Estilos de Humor	Conducta Resiliente	
	r	r ₁₁
Humor agresivo	-,102	-,227

r : Coeficiente de correlación Pearson

r₁₁ : Corrección Spearman-Brown

** : Altamente significativo (p<,01)

* : Significativo (p<,05)

: No significativo (p>,05)

Se observa en la tabla 6, que la correlación alcanzada entre el estilo agresivo del humor presenta una correlación inversa no significativa con la resiliencia (r=-,102), lo que nos indica que ambas variables no coexisten en el grupo de estudio, por lo tanto, se rechaza la hipótesis planteada.

Tabla 7.

Análisis correlacional entre el estilo de Humor de autodescalificación con la Conducta resiliente en la muestra de estudio

Estilos de Humor	Conducta Resiliente	
	r	r₁₁
Humor de autodescalificación	,146	,255

r : Coeficiente de correlación Pearson
r₁₁ : Corrección Spearman-Brown
** : Altamente significativo (p<,01)
* : Significativo (p<,05)
 : No significativo (p>,05)

Se observa en la tabla 7, que la correlación alcanzada entre el estilo de humor de autodescalificación con la conducta resiliente, no es significativa (r=,146), lo que nos indica que ambas variables no coexisten en el grupo de estudio, por lo tanto, se rechaza la hipótesis planteada.

3.2. Discusión de resultados

El humor se entiende como una característica que permite enfrentar situaciones complicadas y además favorece el manejo del estrés, facilitando minimizar los problemas y los efectos negativos de la vida (Martin, 2003).

En este sentido, el humor se concibe como un mecanismo importante en la promoción de recursos cognitivos que dan lugar a un mejor ajuste psicosocial, aumentando los repertorios de pensamiento y de conductas, lo cual contribuye a la creación de habilidades personales para hacer frente a situaciones difíciles (Fredrickson y Joiner, 2002; Tugade, Fredrickson y Feldman, 2004).

De otro lado, una variable asociada a la psicología positiva, es la resiliencia, siendo la capacidad para recobrar y mantener un comportamiento adaptativo después de inicialmente sentirse incapaz de superar un evento traumático (Garmezy, 1991).

En la tabla 1, apreciamos que, en efecto, existe relación altamente significativa entre los estilos de humor y la resiliencia, lo que nos indica que ambas variables son coexistentes.

Así también, en esta investigación, se describió el estilo de humor predominante, según la clasificación propuesta por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003), en los sujetos de la muestra, y los resultados señalan que el humor afiliativo (80,5%) predomina respecto a los otros estilos, lo que indica que por lo general bromean con los demás intentando reír contando chistes, anécdotas divertidas, con el fin de promover las relaciones o reducir alguna tensión interpersonal.

Este resultado difiere con lo que encontraron Ureña, Urbáez, Galiana y Oliver (2016) en República Dominicana, quienes en su investigación describen que los universitarios mostraban predominancia del humor agresivo y la descalificación, es decir, revelaban propensión a expresarlo de manera sarcástica y despectiva, disminuyendo la calidad de las relaciones interpersonales, aquí toman en cuenta sólo lo malo de los demás, sin importar sus opiniones; y también, usan el humor con el fin de ser aprobado y aceptado por los demás sin importar ridiculizarse uno mismo y ser objeto de burla, ocultando sentimientos negativos hacia sí mismo.

Igualmente, en la tabla 3, se puede apreciar el nivel de la conducta resiliente obtenida por los universitarios, observándose que oscilan entre alto, tendencia alto, tendencia bajo y bajo, que van desde el 26,5% al 22,5%, mostrando que la diferencia no es tan prominente, datos que nos sugieren que la conducta resiliente de los sujetos de estudio estaría asociada a otros factores que influyen en ella, tal como lo señala Saavedra (2005) y que podrían ser objeto de estudio en otras investigaciones.

Así también, se explicarían tales resultados en base a lo que señala Cornejo (2010), quien sostiene que la resiliencia es, en primer lugar, un rasgo de personalidad que va a generarle en el individuo la capacidad de sobresalir en situaciones adversas por medio de sus recursos personales y sociales. Implica una posición cultural que se origina de lo cotidiano y está asociada a los elementos contextuales donde se desenvuelve la persona (Ruiz y López, 2012).

Es probable que los sujetos de la muestra no hayan afrontado situaciones adversas, y por ello se ubicaron en los niveles de resiliencia en porcentajes similares, dicho de otro modo, al no estar expuestos a condiciones sumamente agobiantes, catastróficas o traumatizantes, no podrían asumirse conductas resilientes propiamente dichas, sino que esa característica permanece latente en ellos y no se encuentra definida con totalidad.

Este hallazgo contrasta con lo encontrado por Caldera, Aceves y Reynoso (2016), quienes reportaron que la resiliencia en los universitarios que investigaron es alta, no obstante, Castañeda y Morales (2014) encontraron que los universitarios en Chiclayo se ubicaban en un nivel medio de resiliencia, dato que se asemeja a lo hallado en la presente investigación.

En las tablas 4 y 5 encontramos correlaciones altamente significativas entre los estilos de humor afiliativo y de automejora con la conducta resiliente, resultados que van acorde a lo propuesto por la psicología positiva según Seligman (2011), quien señala que características tales como fortalezas, virtudes, sentido del humor, contribuyen a nuestra calidad de vida y promueven el bienestar en momentos estresantes.

De igual forma, estos resultados se asemejan a los reportados por Cejudo, López-Delgado y Rubio (2016), quienes hallaron que los universitarios que tienen una percepción positiva de la vida, mayor autoconfianza y sensación de bienestar, tienden a ser más resilientes; y también a los de Revilla (2013), quien encontró que los humores positivos,

afiliativo y automejora, utilizados por los universitarios, actúan como mediadores ante situaciones negativas y aumentan la sensación de bienestar.

En las tablas 6 y 7 no se hallaron correlaciones significativas entre los estilos de humor agresivo y de autodescalificación con la conducta resiliente, lo que nos sugiere que la resiliencia es una característica que se presenta en los universitarios independientemente de si hacen uso de un estilo de humor negativo en sus relaciones interpersonales, esto podría verse fundamentado también debido a que el volumen de sujetos que obtuvieron predominio en esos estilos, fue muy bajo, tal como se observa en la tabla 2.

Tal hallazgo se explicaría a través del modelo interactivo propuesto por Grotberg (1995), quien propone que las personas tienen que conocer cuáles son sus actitudes que deben potenciar para sobreponerse a situaciones agobiantes, y aun identificando características negativas en ellos, son conscientes de sus capacidades y recursos personales para salir adelante, sin que afecten su empatía, optimismo, sentido del humor y autoestima, con el fin de fortalecer también su interacción con el medio donde se desenvuelven.

Finalmente, podemos decir que los estilos de humor positivos sirven de apoyo para fomentar la conducta resiliente en los universitarios, y que la resiliencia es una característica que sobresale a pesar de que se presenten elementos negativos, como lo fue en el caso de los estilos de humor agresivo y de autodescalificación; no obstante, el volumen de sujetos que obtuvieron predominancia en estos estilos fue muy bajo, por lo que no resultan significantes, tal como se aprecia en las tablas 2, 6 y 7.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. Existe relación altamente significativa entre los estilos de humor y la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.
2. En lo referente a los estilos del humor, los sujetos de la muestra presentan uso predominante de los estilos positivos, especialmente del humor afiliativo, lo que quiere decir que utilizan recursos humorísticos para facilitar sus relaciones interpersonales, tendiendo a contar chistes, anécdotas personales o historias divertidas para agradar a los demás e incluso reducir las tensiones.
3. El nivel de resiliencia obtenido por los sujetos de la muestra es similar entre todas sus categorías, alto (26,5%), tendencia alto (26,5%), tendencia bajo (24,5%) y bajo (22,5%), no habiendo una predominancia de consideración entre los niveles altos y bajos.
4. Se hallan correlaciones positivas y altamente significativas entre los estilos de humor positivos, humor afiliativo y de automejora, con la conducta resiliente.
5. Se halla correlación no significativa entre los estilos de humor negativos, humor agresivo y de autodescalificación con la conducta resiliente.

Recomendaciones

Sobre lo hallado en el estudio se plantean las siguientes recomendaciones:

1. Organizar programas informativos-preventivos para los estudiantes universitarios con la finalidad de orientarlos sobre los estilos de humor, puesto que se toma como un concepto de implicación netamente positiva; sin embargo, sería pertinente dar a conocer los estilos negativos, para generar conciencia de que se pueden obtener resultados perjudiciales si es que su uso se vuelve constante. Por otra parte, informar sobre los beneficios de hacer uso de los estilos de humor positivos.
2. En cuanto a la resiliencia, se sugieren hacer estudios más detallados con el objetivo de conocer con mayor precisión otras variables que apoyen o perjudiquen su desarrollo. Esto debido a que en el presente estudio los niveles de resiliencia de los sujetos de la muestra no se inclinaron hacia algún nivel en específico.
3. Al hallar correlaciones no significativas entre los estilos de humor negativos y la resiliencia en la muestra de estudio, es necesario seguir desarrollando investigaciones con estas variables y otros grupos; e incluso realizar trabajos experimentales.

REFERENCIAS

- Álvarez, L., y Cáceres, L. (2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37-46. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921005.pdf>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Recuperado de: <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Begoña, L. (2008). *Programa para el mejoramiento del humor ¿Por qué la vida con buen humor merece la pena!*. Valladolid: Pirámide. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=264362>
- Bragagnolo, G., Rinarudo, A., Cravero, N., Fomía, S., Martínez, G., y Vergara, S. (2005). *Optimismo, esperanza, autoestima y depresión en estudiantes de Psicología*. Buenos Aires. Universidad Nacional de Rosario. Obtenido de: http://www.cursos-psicologia-positiva.com/pdf/c111/s7/s7_1_investigacion_optimismo.pdf
- Caldera, J., Aceves, B., y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. doi: 10.17081/psico.19.36.1294
- Camacho, J. (2005). *El humor en la práctica de la psicoterapia de orientación sistémica*. (Tesis doctoral). Universidad de Buenos Aires. Argentina. Obtenido de: <https://www.fundacionforo.com/uploads/pdfs/archivo47.pdf>
- Cann, A., y Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479. doi: 10.5964/ejop.v10i3.746

- Caruana, B. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Valencia: Cefire. Obtenido de: https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf
- Carrillo, D. (2017). *Adaptación de la escala del sentido del humor en adolescentes escolares de instituciones educativas públicas en el distrito de Los Olivos, 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3204>
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827104.pdf>
- Cassaretto, M. y Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309. Obtenido de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/46/47>
- Castañeda, M., y Morales, L. (2014). *Resiliencia y eventos traumáticos en estudiantes de una universidad de Chiclayo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú. Obtenido de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/1461/FACULTAD%20DE%20HUMANIDADES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A., y Torres-Calderón, M. (2014). Análisis Exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(1), 80-93. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/312092117_Analisis_exploratorio_de_la_Escala_de_Resiliencia_de_Wagnild_y_Young_en_una_muestra_de_adolescentes_jovenes_y_adultos_universitarios_de_Lima_Metropolitana

- Castilla, H., Coronel, J., Bonilla, A., Mendoza, M., y Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 121-136. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/308893119_Validez_y_confiabilidad_de_la_Escala_de_Resiliencia_Scale_Resilience_en_una_muestra_de_estudiantes_y_adultos_de_la_Ciudad_de_Lima_Validity_and_reliability_of_the_Scale_Resilience_in_a_sample_of_studen
- Cejudo, J., López-Delgado, M., y Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. doi: 10.1016/j.anpsic.2016.07.001
- Cornejo, W. (2010). Resiliencia: Una definición. *Revista Electrónica Athenea*, 2. Recuperado de: <http://www.academiaperuanadepsicología.org>).
- Erickson, S., y Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 255-271. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/6694950_Adolescent_Humor_and_its_Relationship_to_Coping_Defense_Strategies_Psychological_Distress_and_Well-Being
- Espinoza, K. (2015). *Estilos de humor y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios en Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú. Obtenido de: http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/152/Espinoza%20Rojas_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Fernández, A. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje. *Revista Iberoamericana De Educación Superior*, 3(8), 51-70. doi: 10.22201/iissue.20072872e.201.2.8.72

- Fernández, M., Heras, D., Cepa, A., y Bastida, J. (2017). Uso del humor como método de intervención terapéutica en menores afectados por procesos oncológicos. *Aula*, 23, 91-105. doi: 10.14201/aula20172391105
- Fredrickson, B. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- García del Castillo, J., García del Castillo-López, A., López-Sánchez, C., y Días, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Health and Addictions*, 16(1), 59-68. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse development outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 31, 416-430. <http://dx.doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Wisconsin: Universidad de Wisconsin. Obtenido de: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383424.pdf>
- Guarniz, J., y Pereda, E. (2016). *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. Perú. Obtenido de: <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/265>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw Hill. Obtenido de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- López, E., y Guevara, V. (2015). *Religiosidad y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Perú. Obtenido de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/169>

- Lupano, M., y Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. Obtenido de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Luthar, S., y Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. D. Glantz y J. L. Johnson (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Martin, R. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *Humor research: 3. The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15-60). Berlin, Germany: Walter de Gruyter y Co. doi: 10.1515/9783110804607.15
- Martin, R. (2003). *Sense of Humor*. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, W., Gray, J., y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martín, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative Approach*. San Diego: ELSEVIER. Obtenido de: https://booksite.elsevier.com/samplechapters/9780123725646/Sample_Chapters/01~FrontMatter.pdf
- Mendiburo, A., y Páez, D. (2011). Humor y cultura. Correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de Psicología*, 102, 89-105. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/277263780_Humor_y_cultura_correlacion_es_entre_estilos_de_humor_y_dimensiones_culturales_en_14_paises

- Micin, S., y Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64. Obtenido de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v29n1/art06.pdf>
- Morán, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Deveopmental and Educational Psychology*, 4(1). Extraído de: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1542>
- Morelato, S. (2014). Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos en condiciones de vulnerabilidad familiar. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1473-1488. doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-4.efrn
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Pimentel, C., y Pinho, L. (2015). The Importance of Resilience for Well-Being in Retirement. *Paidéia*, 25(61), 191-199. doi: 10.1590/1982-43272561201507
- Portella, A. y Liberaless, A. (2015). Resilience in aging: literature review. *Ciência y Saúde Coletiva*, 20(5), 1475-1495. doi:10.1590/1413-81232015205.00502014
- Quezada, J. y Gianino, L. (2015). El sentido del humor: Más allá de la risa. *Consensus*, 20(1), 83-98. Obtenido de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/consensus/volumen20/Consensus%2020_1/Cap.%209.pdf

- Revilla, E. (2013). *El sentido del humor y la felicidad en jóvenes adultos universitarios de 20 a 24 años*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú. Obtenido de: <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/362>
- Ruiz, G., y López, A. (2012). Resiliencia y dolor crónico. *Estudios de Psicología*, 5, 1-11. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v5n2/revision1.pdf>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity-protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 1(47), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protection mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-329. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Saavedra, E. (2005). Resiliencia: La historia de Ana y Luis. *Liberabit*, 11, 91-101. Obtenido de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a11.pdf>
- Salanova, M., y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Psychologist Papers*, 37(3), 161-164. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Salavera, B., Usán, P., Jarie, L., y Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad. Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 83-91. doi: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4511
- Sánchez, S., Ramírez-Maestre, C., Correa-Guerra, M., Ruiz-Párraga, G., Serrano, E., López-Martínez, A., y Esteve, R. (2016). El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*. 4(1), 93-129. doi: 10.21134/pssa.v4i1.917
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta Bolsillo.

Seligman, M. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. EE.UU: Océano.

Suárez, M. (2006). *El saber pedagógico de los profesores de la Universidad de los Andes Táchira y sus implicaciones en la enseñanza*. Obtenido de: <https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/8922/10CapituloXEElcaracterCientificodelainvestigaciontfc.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Tipismana, O. (2019). Factores de Resiliencia y Afrontamiento como Predictores del Rendimiento Académico de los Estudiantes en Universidades Privadas. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 17(2), 147-185. doi: 10.15366/reice2019.17.2.008

Toledo, M., y García, V. (2010). El humor desde la psicología positiva. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), 111-117. Obtenido de: <https://core.ac.uk/download/pdf/72045737.pdf>

Tugade, M., Fredrickson, B. y Felmand, R. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and Social Psychology*, 86, 320-333.

Ugarriza, N., Gavidia-Payne, S., y Pajares, L. (2017). *Predictores de la resiliencia en niños de Perú y Australia. Un estudio transcultural*. Universidad Ricardo Palma. Perú. Obtenido de: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1342>

Ureña, A., Urbáez, N., Galiana, L., y Oliver, A. (2016). Estilos de humor en universitarias dominicanas. *Revista Búsqueda*, 17, 191-201. <https://doi.org/10.21892/01239813.288>

Vanistendael, S. (2003). *Resiliencia y espiritualidad. El realismo de la fe*. Suiza: Oficina Internacional Católica de la Infancia. Obtenido de:

https://www.academia.edu/34719468/Vanistendael_S._2003_.RESILIENCIA_Y_ESPIRITUALIDAD._EL_REALISMO_DE_LA_FE

Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y Humor*. España: Gedisa. Obtenido de: <https://es.scribd.com/document/349218549/Resiliencia-y-Humor>

Vera, D., y López, M. (2014). Resiliencia Académica: una alternativa a explorar en la educación de niños y niñas en contextos rurales. *Integra Educativa*, 7(2), 187-205. Obtenido de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1997-40432014000200012

Wagnild, E., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Obtenido de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7850498>

Wolin, S. J., y Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books

ANEXOS

ANEXO 1.

Recibo digital del software antiplagio Turnitin

ESTILOS DE HUMOR Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

2%

2

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

1%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de internet

1%

4

Submitted to Universidad Alas Peruanas

Trabajo del estudiante

1%

5

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

6

Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia

Trabajo del estudiante

1%

7

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de internet

1%

8

Submitted to Universidad Peruana Los Andes

Trabajo del estudiante

<1%

ANEXO 2.

Normalidad de los datos

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		ESTILOS DE HUMOR	RESILIENCIA
N		200	200
Parámetros normales ^{a,b}	Media	116,74	117,89
	Desv. Desviación	17,269	17,634
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,048	,148
	Positivo	,037	,105
	Negativo	-,048	-,148
Estadístico de prueba		,048	,148
Sig. asintótica(bilateral)		,200 ^c	,000 ^c

a. La distribución de contraste es la normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Si $p > 0,05$ quiere decir que los datos presentan normalidad, por lo tanto:

- Los puntajes de Estilos de Humor presentan un $p=0,200$, es mayor que $0,05$, quiere decir que los puntajes de esta variable se ajustan a la normalidad.
- Los puntajes de Resiliencia presentan un $p=0,000$, es menor que $0,05$, entonces decimos que los puntajes de esta variable no se ajustan a la normalidad.

ANEXO 3.

Consentimiento informado

Título del proyecto: Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo

Investigador: Gamarra Moncayo José Rolando

Email: gmoncayoj@crece.uss.edu.pe

Presentación:

El presente es un estudio que tiene por finalidad conocer la relación entre los estilos de humor y las conductas resilientes en estudiantes universitarios.

La participación consiste en responder los cuestionarios que figuran a continuación. El proceso es completamente anónimo y confidencial, pudiendo interrumpir su participación cuando usted considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas para su persona.

Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio académico o monetario.

Muchas gracias por su atención.

Respuesta: He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio académico por esta participación.

Firma: _____

Fecha: _____

ANEXO 4.

Ficha sociodemográfica

Edad _____ años	Género <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	Estado civil <input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Conviviente <input type="checkbox"/> Otro: _____
Lugar de Nacimiento <input type="checkbox"/> Chiclayo <input type="checkbox"/> Lambayeque <input type="checkbox"/> Ferreñafe <input type="checkbox"/> Otro: _____	Dinámica familiar <input type="checkbox"/> Familia nuclear <input type="checkbox"/> Familia extendida <input type="checkbox"/> Vivo con mi pareja <input type="checkbox"/> Vivo solo	Carrera profesional en curso <input type="checkbox"/> Administración <input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Contabilidad <input type="checkbox"/> Otra: _____
Ciclo en curso <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> Otro: _____	¿Ha jalado cursos alguna vez en la universidad? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Ha cursado otras carreras? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Tengo una alta autoestima <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo	¿Cuántas personas cercanas tiene, con las cuales pueda contar realmente, en caso de necesitar ayuda (por ejemplo, si está enfermo, ir de compras, etc.)? <input type="checkbox"/> 1 persona <input type="checkbox"/> 2 a 5 personas <input type="checkbox"/> 6 a 9 personas <input type="checkbox"/> 10 o más personas	Actualmente estoy satisfecho con mi manera de estudiar <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo
Considero que tengo muchas amistades <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé	En general podría decir que su salud física general es: <input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Muy buena <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Aceptable <input type="checkbox"/> Mala	Actualmente estoy satisfecho con mi rendimiento <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo
Pienso que tengo buenas cualidades <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo	Me gusta como soy <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo	En general, actualmente estoy satisfecho con mis estudios <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Entre uno y otro <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo
En términos generales, ¿podría decir que está satisfecho con su vida? <input type="checkbox"/> Muy satisfecho <input type="checkbox"/> Aceptablemente <input type="checkbox"/> No muy satisfecho <input type="checkbox"/> Para nada satisfecho		

ANEXO 5.

Escala de Sentido del Humor

HSQ

(Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir, 2003) (Adaptación Cassaretto y Martínez, 2009)

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

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

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

18. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado.	
19. Hago bromas o trato de ser divertido/a de forma exagerada.	
20. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.	
21. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan.	
22. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos/as o familiares.	
23. Pocas veces cuento chistes a mis amigos.	
24. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas.	
25. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo/a.	
26. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.	
27. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.	
28. Permito que amigos y familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien.	

ANEXO 6.
Escala de Resiliencia

ER
(Wagnild y Young, 1993) (Adaptación Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza y Barboza, 2016)

Por favor, conteste las siguientes afirmaciones en base al grado de acuerdo que usted cree que tiene sobre cada una de ellas. Coloque el número correspondiente a cada afirmación de acuerdo a la siguiente escala:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. Bastante en desacuerdo.
3. Algo en desacuerdo.
4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
5. Algo de acuerdo.
6. Bastante de acuerdo.
7. Totalmente de acuerdo.

1. Cuando planeo algo lo realizo.	
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	
7. Soy amigo de mí mismo.	
8. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	
9. Soy decidido.	
10. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	
11. Tengo autodisciplina.	
12. Me mantengo interesado en las cosas.	
13. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	
14. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	
15. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	
16. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	
17. Mi vida tiene significado.	
18. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	
19. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	
20. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	

ANEXO 7.

**Percentiles para la escala de resiliencia en universitarios hombres de Chiclayo
(n=100)**

RESILIENCIA	
PD	PC
140	99
136	94
135	93
134	92
133	91
132	90
131	86
130	85
129	83
128	81
127	74
126	70
125	68
124	64
123	62
122	60
120	57
119	53
118	48
117	44
116	40
114	34
113	29
112	26
111	23
110	18
109	15
105	12
104	10
103	9
100	8
97	6
93	5
91	4
88	3
87	2
85	1
Media	118,97
Desviación estándar	11,913
Varianza	141,908

PERCENTIL	CATEGORÍA
81 – 99	Alto
53 – 74	Tendencia alto
26 – 48	Tendencia bajo
1 - 23	Bajo

ANEXO 8.

**Percentiles para la escala de resiliencia en universitarias mujeres de Chiclayo
(n=100)**

RESILIENCIA	
PD	PC
140	99
139	95
138	94
135	92
134	90
133	87
132	84
131	82
130	80
129	78
128	74
127	69
126	65
125	61
124	57
122	55
121	53
120	52
119	48
118	46
117	43
116	40
115	39
114	33
113	30
112	25
109	24
108	23
107	20
106	19
105	18
103	16
102	14
99	13
94	12
92	9
91	8
80	7
77	6
75	5
51	4
38	3
27	2
24	1
Media	116,01
Desviación estándar	21,703
Varianza	471,000

PERCENTIL	CATEGORÍA
78 – 99	Alto
52 – 74	Tendencia alto
25 – 48	Tendencia bajo
1 - 24	Bajo

ANEXO 9.

Permisos institucionales para aplicación de instrumentos



AUTORIZACIÓN PARA EL RECOJO DE INFORMACIÓN

Chiclayo, 13 de setiembre de 2019

Quien suscribe:

Sr. Robinson Barrio de Mendoza Vasquez

Representante Legal – Empresa Universidad Señor de Sipán

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación, denominado: Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo

Por el presente, el que suscribe, señor (a, ita).....Robinson Barrio de Mendoza Vasquez....., representante legal de la empresa:.....Escuela de Derecho USS....., AUTORIZO al alumno: José Rolando Gamarra Moncayo....., identificado con DNI N°.....70146961....., estudiante de la Escuela Profesional de.....Psicología....., y autor del trabajo de investigación denominado Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, al uso de dicha información que conforma el expediente técnico así como hojas de memorias, cálculos entre otros como planos para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de tesis de.....licenciatura....., enunciada líneas arriba de quien solicita se garantice la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente.

Nombre y Apellidos: DNI N° 41202847

Cargo de la empresa: Director Escuela de Derecho USS