Facultad de Psicología. UBA.
Cátedra M. M. Casullo. 2004

# Sentidos del Humor

Alicia Cayssials

El relevamiento bibliográfico de las investigaciones psicológicas internacionales desarrolladas durante las dos últimas décadas, permite verificar que han surgido nuevas variables que implican un giro desde un enfoque *patogénico* a uno *salugénico* (Casullo, 2000).

Durante años la psicología se ocupó predominantemente del estudio de los malestares y dolencias de las personas. En la segunda parte del siglo XX, autores como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) coinciden en sostener que la psicología en términos generales se ha enmarcado más en un abordaje patogénico que en un modelo favorecedor de la salud y proponen un giro importante en el acercamiento a la medición psicológica de variables *salugénicas*. Se trata de un nuevo paradigma, desarrollado fundamentalmente en el siglo XXI, que denominan *Psicología Positiva*. Este nuevo enfoque (Keyes y Haidt, 2002) propone estudiar los comportamientos humanos no sólo en términos de déficits o síntomas sino desde una mirada que pone el foco de atención en las perspectivas positivas o en las capacidades intelectuales y emocionales de las personas.

Sobre la base de estudios llevados a cabo en distintas universidades y desarrollados también en nuestro medio, en esta cátedra, se estudian algunos constructos psicológicos con la finalidad de desarrollar instrumentos que posibiliten su evaluación válida y confiable. Entre estos constructos se destacan los valores, la sabiduría, la creatividad, la capacidad de amar, la capacidad para perdonar, la madurez moral y el sentido del humor.

Esta última variable, de la cual nos ocuparemos en particular, es multifacética y amplia (Martín, 2000). Puede aludir a características del estímulo (relatos, películas, historietas), a los procesos mentales presentes en la creación, percepción y comprensión de situaciones humorísticas o a las respuestas que da un sujeto determinado frente a situaciones diversas. Supone tanto elementos cognitivos como afectivos y, aunque se manifiesta en situaciones interpersonales, puede ser un fenómeno exclusivamente intrapsíquico.

La creencia sobre los beneficios del sentido del humor para el bienestar y la salud de las personas tiene una larga tradición. Sin embargo, en el año 2001 R. Martín en su artículo *Humor, laughter, and phiysical health* hace una revisión de la metodología utilizada en las investigaciones realizadas sobre el tema y concluye que son necesarias investigaciones científicas más rigorosas sobre los posibles beneficios del humor en la salud de las personas. Este autor sugiere realizar diversas investigaciones a fin de discriminar entre diferentes estilos de humor y la relación de cada uno de ellos con el bienestar psicológico.

Recientemente, Martín, Pulhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003) desarrollaron estudios con el fin de evaluar las diferencias individuales en cuatro estilos de humor que son denominados según el objetivo de quien lo utiliza.

1) **Afiliativo** (*Affiliative)*. Se refiere a la tendencia a decir cosas divertidas, a hacer chistes y bromas, a llamar la atención con burlas espontáneas e ingeniosas para divertir a otras personas, facilitar las relaciones entre sí y reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Se trata de un estilo esencialmente carente de hostilidad y su uso ubica adecuadamente tanto a quien lo utiliza como a los demás. Se presume que permite el aumento de la cohesión interpersonal.

2) **Mejoramiento personal** (*Self-enhancing).* Se refiere a la tendencia a mantener una perspectiva humorística de la vida aunque ésta no sea compartida con otros. Implica divertirse con las incongruencias de la vida aún en la adversidad y usar el humor como una estrategia para afrontar las vicisitudes.

*3)* **Agresividad** (*Aggressive*). Es la tendencia a usar el humor con el propósito de criticar o manipular a otros recurriendo al sarcasmo, "tomando el pelo" a los otros, molestando con bromas, poniendo en ridículo a los demás (frecuentemente con temas sexistas o racistas). Es una forma potencialmente ofensiva del humor. En este caso el humorista se impone a expensas de los demás.

*4)* **Descalificación personal** (*Self-defeating)*. Las personas que usan este tipo de humor son autodespreciativos, hacen o dicen cosas divertidas a expensas de sí mismos y se ríen con otros al tiempo que se ridiculizan o menosprecian. Implica también el uso del humor como una forma negativa de defensa para ocultar sus sentimientos. Este estilo de humor parece ser un intento de congraciarse consigo mismo o de ganar la aprobación de los otros a expensas de sí mismo.

Con el objetivo de estudiar los distintos tipos de humor, la investigación realizada en la Universidad de Labanese incluye la administración del *Humor Styles Questionnaire* (HSQ). La consistencia interna de los ítemes es aceptable (0,75) y la validez de la técnica, estudiada a través del análisis de los componentes principales (Varimax) arrojó cuatro factores correspondientes a las cuatro escalas del cuestionario.

En nuestro medio se ha adaptado la *Escala sobre el Sentido del Humor.* Para evaluar las respuestas se debe consultar la siguiente tabla.

Tabla 1. Itemes que conforman cada una de las subescalas

| FACTOR | ITEMES |
|---|---|
| Afiliación | (1), 5, (9), 13, (17), 21, (25), (29). |
| Mejoramiento personal | 2, 6, 10, 14, 18, (22), 26, 30. |
| Agresividad | 3, (7), 11, (15), 19, (23), 27, (31). |
| Descalificación personal | 4, 8, 12, (16), 20, 24, 28, 32. |

Los ítemes que se encuentran entre paréntesis deben ser evaluados de forma inversa. Ejemplos: la respuesta 7 se convierte en 1 y viceversa; el 3 se convierte en 5 y viceversa, mientras que la respuesta 4 permanece igual. También es posible obtener un puntaje total.

Los resultados a su vez se pueden comparar con las normas obtenidas en la muestra de origen, confeccionadas sobre las respuestas de 470 varones y 725 mujeres. Las medias y desvíos estándar (presentados entre paréntesis) se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 2. Normas obtenidas en la muestra original (n = 1195)

| FACTOR | Muestra total | Varones | Mujeres |
|---|---|---|---|
| Afiliación | 46.4 (7.17) | 46.0 (6.82) | 46.0 (7.22) |
| Mejoramiento personal | 37.3 (8.33) | 36.8 (8.02) | 36.8 (8.50) |
| Agresividad | 28.5 (8.79) | 26.3 (8.55) | 26.3 (8.05) |
| Descalificación personal | 25.9 (9.22) | 24.5 (9.24) | 24.5 (8.97) |

A partir del análisis de las respuestas dadas por los sujetos a la *Escala sobre Sentidos de* Humor, se podrán obtener datos sobre esta variable en nuestro medio.

**Referencias bibliográficas**


Casullo, M. M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. **VIII Anuario de Investigaciones**. Facultad de Psicología. UBA. 340-346.

Casullo, M. M. (2003). Compromiso ético, fortalezas humanas y desafíos contextuales específicos: desarrollo de técnicas para evaluar algunas propuestas de la Psicología Salugénica o Positiva. Presentación del Proyecto de Investigación. **PROGRAMACIÓN UBACYT 2004-2007**.

Keyes, C.L., & Haidt, J. ( 2002). **Flourishing. Positive Psychology and the life well lived**. Washington: A.P.A.

Martin, R. A. (2000). Sense of Humor. Chapter 20. En S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds). **Positive Psychological Assessment**. Washington: A.P.A.

——————— (2001). Humor, laughter, and phiysical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.

Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. ( 2000). Positive Psychology: An introduction. ***American Psychologist***, 55, 5-14.

Facultad de Psicología. UBA.
Cátedra : M.M. Casullo. 2004.

## *Escala sobre Sentidos del Humor*

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

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.

| ITEM | RESPUESTA |
|---|---|
| 1. No me gusta reirme o hacer bromas con la gente. | |
| 2. Si estoy triste, el humor ayuda a levantar mi ánimo. | |
| 3. Si alguien se equivoca, trato de ¨ gastarlo ¨ o hacerle una cargada. | |
| 4. Dejo que me hagan bromas o chistes más de lo necesario. | |
| 5. Me resulta fácil hacer reir a la gente, tengo sentido del humor. | |
| 6. Aún cuando no me sienta bien, me divierten las situaciones absurdas o cómicas. | |
| 7. Mi sentido del humor jamás ofende a la gente. | |
| 8. Tolero que mi familia haga bromas que a mí realmente me molestan. | |
| 9. Es raro que haga reir a los demás contando cosas graciosas sobre mí. | |
| 10. Cuando estoy molesto o triste, trato de pensar en cosas divertidas para sentirme mejor. | |
| 11. Cuento chistes o hago bromas; no me preocupa cómo les caen a la gente | |
| 12. Trato de caer bien a los demás haciendo bromas sobre mis debilidades o torpezas. | |
| 13. Suelo reir y bromear a menudo con muchos de mis amigos. | |
| 14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme tiste o enojado. | |
| 15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a otro. | |
| 16. No digo algo gracioso si me hace sentir mal. | |
| 17. Me desagrada contar chistes para entretener a la gente. | |
| 18. Si me siento mal, me esfuerzo en pensar en cosas divertidas que me levanten el ánimo | |
| 19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado. | |
| 20. Hago bromas o trato de ser divertido de forma bastante exagerada. | |
| 21. Disfruto cuando logro hacer reir a otros. | |
| 22. Cuando estoy deprimido o enojado, a veces pierdo el sentido del humor. | |
| 23. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan. | |
| 24. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos o familiares. | |
| 25. Pocas veces cuento chistes a mis amigos. | |
| 26. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas. | |
| 27. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo. | |
| 28. Si me siento mal, para que no se den cuenta, hago bromas o chistes. | |
| 29. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente. | |
| 30. No necesito estar con gente para entretenerme; encuentro cosas que me hacen reir estando a solas. | |
| 31. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien. | |
| 32. Permito que amigos y familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien. | |

Edad:..... Sexo:..... Escolaridad:..... Estado civil: .....
Ocupación:..... Lugar donde vive:.....
Lugar donde nació: .....