



UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“RESILIENCIA Y ESTILOS DE HUMOR EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA  
DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Bach. Maria Fernanda Herrera Mantilla

Asesor:

Mg. Arturo Orbegoso Galarza

Trujillo - Perú

2021



## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a mi familia que fue mi principal apoyo en mi vida universitaria, a mis compañeras de aula por estar siempre conmigo en las distintas dificultades presentadas a lo largo de la carrera.



## **AGRADECIMIENTO**

Agradecimientos a mi asesor de tesis por todo su apoyo y comprensión, a mis padres por su cariño y paciencia.



## Tabla de contenidos

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO .....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS .....	6
RESUMEN.....	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....	18
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	24
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	30
REFERENCIAS .....	37
ANEXOS.....	43



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Correlación entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	24
Tabla 2.	Correlación entre la dimensión Perseverancia con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.	25
Tabla 3.	Correlación entre la dimensión Confianza en sí mismo a con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	26
Tabla 4.	Correlación entre la dimensión Ecuanimidad con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	27
Tabla 5.	Correlación entre la dimensión Satisfacción Personal con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	28
Tabla 6.	Correlación entre la dimensión Sentirse bien solo con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	29



## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 Modelo de cuatro factores oblicuos del Cuestionario de Estilos de Humor...47



## RESUMEN

Esta investigación buscó determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de humor en una muestra de 186 alumnos de una universidad privada de Trujillo. Se utilizaron los siguientes instrumentos escala de resiliencia de Wagnild y Young y Cuestionarios de Estilos de Humor (HSQ) desarrollada por Martin Et Al. Los resultados mostraron una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión perseverancia de la resiliencia con los estilos de humor Afiliativo, de igual manera una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal.

**Palabras clave:** Resiliencia, estilos de humor, humor en universitarios, bienestar psicológico.



## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

En la actualidad la globalización y el sentido de competencia es cada vez mayor, conllevando a que, en diversos contextos, educativos, familiares y sociales, se espere y exija mucho en torno al desempeño que los estudiantes, docentes, profesionales y demás deban mostrar. Esto genera a que, en muchas ocasiones, los estudiantes tengan que ser más exigentes consigo mismos, mostrar actitudes positivas o sobre exigidas, para cumplir con lo esperado por una sociedad que cada vez se muestra más competitiva y deja de lado el pensar y sentir individual.

Al respecto, frente a toda la demanda que la sociedad impone en la actualidad, los universitarios deben desarrollar o presentar entre sus capacidades una actitud resiliente que los ayude a poder afrontar cualquier tipo de dificultad a través de soluciones viables y funcionales; asimismo, debe mostrar un estilo de humor que lo ayude a poder socializar mejor, establecer vínculos claros y sanos, que lo ayude a tener un trabajo colaborativo y respetuoso, siendo entonces necesario que presente o progresivamente vaya desarrollando ambas capacidades (Gamarra, 2020).

En torno a la resiliencia, son diversos los casos en los que universitarios a pesar de pasar por situaciones difíciles y desfavorables como: maltrato familiar, problemas económicos y dificultades emocionales generadas por interacciones poco favorables, han podido sobrellevar las dificultades, y salir bien de todas estas situaciones, aumentado sus capacidades para afrontar las condiciones difíciles de la vida, adaptarse mejor (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018).





Iniciar una carrera universitaria, representa una gran meta personal, cuyo producto final, permitirá que se tenga una mejor oportunidad para poder tener un desarrollo profesional, sin embargo, existe una gran exigencia y demanda de tiempo, recursos, motivación, responsabilidad y el tener una capacidad que permita seguir a pesar a de las dificultades que se presenten, siendo la resiliencia una buena capacidad, ya que brinda soporte, una postura positiva y sobre todo adaptación (Martínez-Martí y Ruch, 2017).

Los estudiantes cotidianamente tienen, tareas, informes, evaluaciones, reuniones de trabajo, entrevistas, ponencias, compromisos, vida social, estas situaciones se presentan en todo el camino de la vida universitaria y proceso de aprendizaje. Por lo cual, cuando en momentos se presenta una sobrecarga de todas estas situaciones, empieza a aparecer el estrés, como una respuesta a todas las exigencias que se le demanda al individuo, este estrés afecta no solo la vida académica, sino también familiar, social, personal, física y psicológico (Sarubbi de Realte y Castaldo, 2013).

Para Sarubbi de Realte y Castaldo (2013), el continuar con el recorrido académico asoma al estudiante a un número más alto de situaciones estresantes, como lo son el realizar la tesis, ser titulado, y la aceptación en el mercado laboral. La vida de un estudiante universitario es complicada, se considera que es un largo camino de aprendizaje y adaptación a los diversos entornos a los cuales se expone.



Ante lo mencionado, se aprecia en los estudiantes universitarios de una universidad privada, que existen quienes son capaces de hacer frente a las diferentes exigencias o demandas con un adecuado humor, respondiendo con tranquilidad y una actitud positiva, contribuyendo a su bienestar, socialización y proceso de regulación. Sin embargo, se aprecian estudiantes que presentan dificultades para poder afrontar dificultades, empleando un humor serio e incluso respondiendo en ocasiones con actitudes negativas, que dificultan su manera de relacionarse, su humor y su desempeño académico.

En relación a los aspectos teóricos. La resiliencia, se define como aquella actitud positiva frente a cualquier tipo de situación que permite a la persona disfrutar, aprender y motivación para surgir (Monterrosa-Castro et al., 2018). Se le asume también como aquella capacidad de afrontamiento ante cualquier tipo de dificultad o amenaza percibida, que moviliza los recursos positivos de la persona hacia la solución (Rodríguez-Fernández et al., 2018).

Para Gaixola, Lugo y Villa (2013) la resiliencia contribuye a que las personas puedan progresivamente aprender de sus respuestas, experiencias y demás aprendizajes positivos o negativos, y a partir de esto, gestionar mejores formas de interacción que contribuyan a su proceso madurativo. Por su parte Rutter (1993) la resiliencia está relacionada una serie de procesos cognitivos y sociales, que posibilitan a la persona el poder llevar una vida estable.

Al hablar de resiliencia, se hace referencia a dos aspectos importantes, los factores protectores o de riesgo. El primero implica todas aquellas condiciones que favorecen



a la persona como una buena familia, un entorno socialmente estable y que brinda cuidado, buenos vínculos sociales, confianza, motivación y una buena percepción sobre sí mismo. En relación al segundo factor, implican la poca comunicación o cuidado familiar, un entorno en el que se vivencien carencias o actos delictivos, el consumo de sustancias; experiencias constantes negativas y la falta de soporte emocional (Romero et al., 2018).

La resiliencia presenta las siguientes dimensiones (Wagnild y Young, 1993):

Ecuanimidad, se refiere al equilibrio entre la vida y las situaciones vividas, teniendo en cuenta las actitudes y actuar de manera calmada ante la adversidad.

Perseverancia, es aquella capacidad que permite a la persona mantenerse fuerte a pesar de las situaciones negativas, involucra características de autodisciplina y motivación hacía el logro.

Confianza en sí mismo, implica creer y tener confianza propia en las habilidades y aptitudes con las que el individuo cuenta.

Satisfacción personal, nos da a entender el valor de lo vivido y como todo esto ha ayudado al individuo a llegar en donde está.

Sentirse bien solo, indica la importancia de uno mismo, del valor único y la libertad que poseen todos los individuos.

Durante la etapa universitaria, representa una capacidad importante, brinda mayor confianza, seguridad y capacidad de interacción con otros, permitiendo que el desarrollo cognitivo y emocional (Aguiar y Acle-Tomasini, 2012); contribuye además a que tengan una mejor adaptación al contexto educativo, respondiendo a las diferentes demandas y retos por parte del docente, padres o la comunidad (Vera-



Bachmann, 2015); permiten también la buena convivencia y la adecuada respuesta frente a situaciones de acoso o agresiones por parte de otros compañeros de escuela, contribuyendo a que desarrollen mayor fortaleza, convicción, seguridad y estrategias de respuesta-solución, que puedan ir mejorando en base a la experiencia y empleen en situaciones cotidianas (Chávez, 2016).

Se asume que la personalidad resiliente, es aquel grupo de rasgos que permiten a la persona poder tener actitudes positivas con otros, ser capaces de mostrarse colaborativos, buscar siempre soluciones, animar a otros y afrontar situaciones adversas, sin importar el resultado, manteniendo una actitud favorable que impulse y motive a otros (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2014).

Asimismo, a hablar sobre los Estilos de humor. Se considera que están presente en todas las interacciones, contribuye al proceso de maduración cognitivo, social y emotivo, permitiendo así que se establezcan vínculos entre pares, figuras importantes o de autoridad (Salavera y Usán, 2017). Para Heintz (2017) es aquel conjunto de emociones que una persona vivencia, le permiten generar y mantener lazos afectivos o amicales.

El humor ha sido ampliamente estudiado, un aporte importante es el que se da desde las aportaciones de Freud, quien consideraba a esta capacidad como una herramienta o puente, que permitía a las personas poder acceder a su inconsciente y tener un puente con el mundo exterior de la persona, aliviando dificultades como la ansiedad, estrés, angustia o tensiones



Se considera también, que el buen estilo de humor, contribuye a la regulación de emociones, permitiendo a la persona sobrellevar síntomas relacionados a la tensión o estrés, permitiendo así que pueda disfrutar de su vida en una forma plena y satisfactoria (Martín, 2019). El humor es constructivo tiene una consecuencia positiva en la persona, motivándola a mostrarse espontánea, segura y en confianza cuando interactúa o vivencia situaciones adversas (Vanistendael, 2013).

El sentido del humor tiene diversos beneficios según, contribuye a que las personas sean vistas como más agradables, brinda mejor capacidad para relacionarse, evita el distanciamiento, contribuye a tener una actitud positiva y es un buen recurso para gestionar emociones y se eviten respuestas violentas (Idígoras, 2012). Lebowitz, Suh, Diaz y Emery (2011) hallaron que el humor al ser positivo disminuye la ansiedad y depresión; sin embargo, el negativo, es un condicionante para la experimentación de síntomas como que conllevan a la baja autoestima.

Presenta las siguientes dimensiones (Martín, 2019):

**El estilo Afiliativo.** Se basa en aquel tipo de humor que motiva a la persona a divertir a otros, mostrarse sociable, empático, agradable y con alegría, permite que pueda mantener vínculos sociales positivos y ayuda a la disminución del estrés (Salavera y Usán, 2017).

**Mejoramiento personal.** Es aquella capacidad que le permite a la persona mantener su buen humor a pesar del estrés, dificultad o situación adversa que se encuentre experimentando, siendo a la vez realista y buscando a la vez soluciones.

**El Agresivo.** Es aquel tipo de humor en el que la persona busca sentirse superior a través de bromas o comentarios críticos hacia otros, en donde suele mostrar sarcasmo



y poca empatía; dificultando la correcta interacción con otros (Salavera y Usán, 2017).

El autodescalificador. Es aquel tipo de humor en el que la persona tiende a menospreciar sus capacidades, su manera de ser o de pensar, para divertir a otros. Se asume también como un mecanismo que permite poder protegerse de las amenazas o de las emociones negativas que experimenta durante la interacción con otros (Cann, Stilwell y Taku, 2010).

El humor puede llegar a ser una pantalla tras la cual se ocultan los individuos, la cual ayuda a evitar lo negativo que nos está sucediendo, dificultando el lado positivo que ofrece el humor, el humor aparte de ser considerado un mecanismo de defensa, se considera como una “piedra angular de la vida”. El humor es una estrategia para sobrevivir y de cierta manera para desplegar la dignidad y puede ser muy ventajoso dependiendo de los contextos (Vanistendael, 2013).

Una de las características más relevantes de la relación entre resiliencia y humor, es que ésta se da sí y solo sí, existe un hecho referente a la adversidad o situación trágica, ya que la aparición del humor frente a un hecho cualquiera no es visto como un factor resiliente, tal como lo ejemplifica Víctor Frankl (1979), quien expone que “el buen humor es siempre algo envidiable” (pg. 68) apoyado con “el humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia, es bien sabido que en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos”, nos ayuda a concluir que si el humor no está relacionado con un hecho adverso, no tiene



relación con la resiliencia, existiendo una discrepancia entre los dos conceptos ya que no se presentan en simultáneo.

En relación a los trabajos previos, En España, Salavera, Usán, Jarie y Lucha (2018) buscaron analizar la relación entre el sentido del humor y los afectos, en una muestra de 682 estudiantes universitarios; refieren que existe una relación directa y altamente significativa ( $p < .00$ ) entre las dos variables, concluyendo que un buen humor se asocia a la manifestación de adecuadas emociones.

Por su parte, Gamarra (2020) en Chiclayo, buscó establecer la relación entre los estilos de humor y la resiliencia, en estudiantes universitarios, la muestra fue de 200 participantes, cuyas edades oscilaron de 18 a 30 años, en relación a lo encontrado, refiere una relación altamente significativa ( $p < .00$ ) entre ambas variables, reflejando así que una conducta resiliente permite el desarrollo de un humor positivo, que contribuye al mejor afrontamiento, capacidad para encontrar soluciones y el disfrutar de las diversas experiencias.

En Arequipa, Ñahuin y Rojo (2019) se plantearon como objetivo, determinar la relación entre el sentido de humor y la resiliencia en estudiantes del nivel secundario. La muestra fue de 360 estudiantes, se encontró una asociación significativa entre ambas variables, reflejando así que el buen humor se asocia a la capacidad para saber sobrellevar las dificultades y encontrar soluciones.



En Trujillo, Guarniz y Pereda (2016) buscaron analizar la relación entre la resiliencia y la inteligencia emocional en 220 estudiantes universitarios. Encontraron una asociación directa y significativa entre ambas variables, es decir, la capacidad para poder hacer frente a las diferentes dificultades, se asocia a la capacidad para reconocer y emplear de forma funcional las emociones

La presente investigación se justifica a partir del aporte teórico, ya que brinda nociones relacionadas a los constructos de ambas variables que permiten a personas interesadas en conocer sobre la asociación de ambas variables mayor información. A nivel práctico, sirve como fuente de consulta, antecedente o guía relacionada a los procesos metodológicos establecidos y empleados, que estudiantes o investigadores puedan tomar en cuenta. A nivel social, permite tener información estadística sobre la presencia y manifestación de ambas variables en la muestra evaluada y a partir de lo encontrado, generar una mayor comprensión sobre su asociación. A nivel metodológico, evidencia la utilidad de los procesos establecidos en la realización de la investigación, además de la funcionalidad y utilidad de los instrumentos empleados para la medición de la resiliencia y los estilos de humor.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Existe relación entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una universidad privada de Trujillo?





### 1.3. Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la Resiliencia y las dimensiones (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien solo) y los Estilos de Humor y sus dimensiones (afiliativo, mejoramiento personal, agresivo y autodescalificador) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

### 1.4. Hipótesis

#### 1.4.1. Hipótesis general

**H<sub>a</sub>**. Existe relación entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.4.2. Hipótesis específicas

**H<sub>1</sub>**. Existe relación entre la Resiliencia y sus dimensiones (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien solo) con los Estilos de Humor y sus dimensiones (afiliativo, mejoramiento personal, agresivo y autodescalificador) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

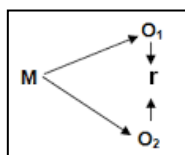
## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

La investigación es no experimental de tipo cuantitativo, que ha implicado un proceso de recolección de información y análisis de los datos obtenidos de manera estadística, brindando información numérica para ser luego mostrados (Mousalli-Kayat, 2015).

El diseño empleado fue el correlacional, ya que se está averiguando cual es la relación entre nuestras dos variables, resiliencia y estilos de humor, averiguando que estilo de humor es más predominante con la resiliencia, si los estilos de humor positivos o los estilos de humor negativos; planteando como hipótesis que los positivos tienen mayor relación, para averiguar esta correlación se utilizaron dos pruebas psicológicas, una por cada variable.

Diseño:



Donde:

M: Muestra es estudiantes.

O1: Variable resiliencia.

O2: Variable estilos de humor

r: Relación entre ambas variables.



Se tiene en cuenta que una correlación es una medida del grado en que dos variables se hallan afines. Una investigación correlacional logra pretender establecer si sujetos con una calificación alta en una variable también tiene calificación alta en una segunda variable y si sujetos con una baja calificación en una variable también tienen baja calificación en la segunda. Dichos resultados señalan una relación positiva (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

## **2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

La población estuvo compuesta por 386 estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

La muestra está conformada por 186 estudiantes de una universidad privada de Trujillo, el muestreo empleado fue el no probabilístico por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, así como también la accesibilidad que se mantuvo durante la evaluación (Tamayo, 2001).

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron estudiantes desde el primer ciclo hasta el décimo ciclo, matriculados en el periodo de estudios 2018-2, en una universidad privada de Trujillo, de ambos sexos masculino y femenino.

Los criterios de exclusión fueron, estudiantes pertenecientes a working adult y ciclo cero, alumnos de estudios truncados, egresados, de una universidad nacional de Trujillo o fuera de la ciudad.



### 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica manejada es la evaluación psicométrica, que se desarrolla mediante la elaboración de cuestionarios o instrumentos de evaluación, de forma escrita o verbal que va encaminada a una población y busca a partir de esto medir sus características (Quispe y Sánchez, 2011).

y se utilizó dos, una denominada escala de resiliencia de Wagnild y Young, fue creado para determinar cuáles son las capacidades que poseen los estudiantes para poder enfrentar diversas dificultades; presenta cinco dimensiones (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo), otra para obtener datos sobre el humor la cual evalúa cuatro dimensiones, dos de las cuales podrían considerarse saludables o adaptativas (Humor Afiliativo y Humor de Mejoramiento del Sí Mismo) y dos dimensiones relativamente no saludable y potencialmente perjudiciales (Humor Agresivo y Humor Autodescalificador).

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, presenta 25 ítems, la prueba puede ser realizada en un tiempo de 15 a 25 minutos, para ello se utiliza una escala Likert de 7 puntos (1 en desacuerdo hasta 7 totalmente de acuerdo). Esta escala comprende los siguientes factores:

- Factor I: Competencia personal Indicaban-auto-confianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia, la cual contiene 17 ítems
- Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida Representan adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de la vida estable. Estos ítems muestran aceptación por vivir y sentimientos de paz frente a las situaciones adversas, la cual contiene 8 ítems.



Los autores, tomaron una primera prueba en una muestra de 1500 sujetos estadounidenses de sexo masculino y femenino de 53 a 95 años de edad (media = 71 años), con la técnica de los componentes principales y rotación oblimin, hallaron dos factores (el primero con 17 ítems, y el segundo con 8 ítems) que explican el 44% de la varianza de las puntuaciones; para la escala total la confiabilidad (consistencia interna) calculada con el coeficiente alfa fue de .91, con correlaciones ítem-test que fluctuaban entre .37 y .75, con la mayoría variando entre .50 a .70, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ( $p < 0.01$ ) (Wagnild y Young, 1993). En el Perú, la Escala original fue adaptada –traducida del inglés– y analizada psicométricamente por Novella (2002), quien utilizó una muestra de 324 alumnas entre 14 a 17 años del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, ubicado en el distrito de Jesús María de la ciudad de Lima. Utilizando la misma técnica de factorización y de rotación halla 2 factores (el primero, con 20 ítems, y el segundo, con 5), y obtiene con el coeficiente alfa una consistencia interna global de 0.875, y correlaciones ítem-test que fluctúan entre 0.18 a 0.63, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ( $p < 0.01$ ), pero con uno de ellos (ítem 11) con un coeficiente inferior a 0.20 (valor estipulado como el mínimo en este caso) el cual no fue eliminado porque su impacto sobre el incremento del valor alfa era muy pobre (Novella, 2002).

Los Estilos de humor se evaluaron a través del Cuestionarios de Estilos de Humor (HSQ) desarrollada por Martin et al. (2003), la cual fue validada en el Perú por Cassaretto y Martínez en el año 2009. Es una prueba que se puede tomar de manera individual o colectiva y dura alrededor de 15 a 20 minutos. La prueba fue diseñada para evaluar los diferentes tipos de humor, mediante cuatro escalas: afiliación,



mejoramiento personal, agresividad y autodescalificador. El cuestionario se enfoca en las funciones intrapsíquicas e interpersonales del humor que se relacionan con el bienestar psicológico. La prueba contiene 32 ítems Bienestar y estilos de humor. Cada ítem es respondido mediante una escala de tipo Likert, que va desde “totalmente diferente a mí” (1) a “totalmente igual a mí” (7). Para la construcción del instrumento Martin et al. (2003) crearon un total de 111 ítems y los aplicaron a 258 estudiantes universitarios canadienses. En base a los resultados obtenidos se construyó una primera versión del HSQ que constaba de 60 ítems con 15 ítems en cada área (Martin, como se cita en Rodríguez & Feldman, 2009). Posteriormente esta versión se estudió en 485 participantes, obteniendo los estadísticos que avalaban la confiabilidad y validez del instrumento en una versión más corta y final de 32 ítems. Dicho estudio muestra índices de consistencia interna alfa de Cronbach de 0,77 a 0,81 en el HSQ. Adicionalmente se realizaron estudios sobre la validez convergente de todas las escalas, encontrándose que había correlaciones positivas y significativas entre la escala humor afiliativo, la Escala de Intimidación Social de Miller y la escala de extraversión del NEO PI-R. La escala humor por mejoramiento personal se relacionaba negativa y significativamente con neuroticismo y de forma positiva con la escala del afrontamiento con humor. Por otro lado, la escala humor agresivo correlacionaba de forma positiva con la Escala de Hostilidad Medley. Finalmente, la escala humor por descalificación personal correlacionaba con la escala de autoestima de Rosenberg y el índice de autoestima (Martin et al., 2003).



#### **2.4. Procedimiento**

Al entrar a los salones se explicó al docente el objetivo de la prueba y luego a los alumnos las instrucciones y se pasó a repartir el cuestionario.

La administración de los instrumentos se realizó de manera grupal.

Los instrumentos fueron validados tomando las pruebas a una muestra de 250 personas para posteriormente hallar la confiabilidad en nuestra población de estudiantes universitarios. Posteriormente a la validación realizada, se realizó la aplicación a 186 estudiantes de manera colectiva, dividida por aulas, para realizar esta investigación, el tiempo aproximado fue de 20 minutos.



### CAPÍTULO III. RESULTADOS

**Tabla 1.**

*Correlación entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables		Rho de Pearson		Tamaño del efecto
		r	IC 95%	
			r <sub>i</sub> r <sub>s</sub>	
<b>Resiliencia</b>	Estilos de humor	.47	.28      .40	Moderado

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; r<sub>i</sub>: Límite inferior; r<sub>s</sub>: Límite superior.

En la Tabla 1, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la resiliencia con los estilos de humor ( $r=.47$ ; IC95%: .28 a .40) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.





**Tabla 2.**

*Correlación entre la dimensión Perseverancia con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables		Rho de Pearson			Tamaño del efecto
		r	IC 95%		
			ri	rs	
<b>Perseverancia</b>	Afiliativo	.13	.03	.22	Pequeño
	Orientado al Mejoramiento Personal	.24	.14	.33	Pequeño
	Agresivo	-.16	-.25	-.07	Pequeño
	Autodescalificador	-.08	-.17	.02	Trivial

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; ri: Límite inferior; rs: Límite superior.

En la Tabla 2, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la perseverancia con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.13$ ; IC95%: .03 a .22), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .14 a .33), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.16$ ; IC95%: -.25 a -.07) y una correlación trivial con el estilo de humor Autodescalificador en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

**Tabla 3.**

*Correlación entre la dimensión Confianza en sí mismo a con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables	Rho de Pearson			Tamaño del efecto
	r	IC 95%		
		ri	rs	
Confianza en sí mismo Afiliativo	.16	.07	.25	Pequeño
Orientado al Mejoramiento Personal	.31	.22	.40	Moderado
Agresivo	-.17	-.26	-.08	Pequeño
Autodescalificador	-.05	-.15	.04	Trivial

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; ri: Límite inferior; rs: Límite superior.

En la Tabla 3, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la confianza en si mismo con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.31$ ; IC95%: .22 a .40), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Afiliativo ( $r=.16$ ; IC95%: .07 a .25), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.17$ ; IC95%: -.26 a -.08) y una correlación trivial con el estilo de humor Autodescalificador en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

**Tabla 4.**

*Correlación entre la dimensión Ecuanimidad con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables		Rho de Pearson			Tamaño del efecto
		r	IC 95%		
			ri	rs	
Ecuanimidad	Afiliativo	.03	-.06	.13	Trivial
	Orientado al Mejoramiento Personal	.24	.15	.33	Pequeño
	Agresivo	-.02	-.11	.08	Trivial
	Autodescalificador	-.01	-.11	.08	Trivial

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; ri: Límite inferior; rs: Límite superior.

En la Tabla 4, se aprecia una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Ecuanimidad con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .15 a .33) y una correlación trivial con los estilos de humor Afiliativo, Agresivo y Autodescalificador en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

**Tabla 5.**

*Correlación entre la dimensión Satisfacción Personal con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables		Rho de Pearson			Tamaño del efecto
		r	IC 95%		
			ri	rs	
Satisfacción personal	Afiliativo	.22	.12	.31	Pequeño
	Orientado al Mejoramiento Personal	.28	.19	.37	Pequeño
	Agresivo	-.14	-.23	-.04	Pequeño
	Autodescalificador	-.08	-.17	.02	Trivial

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; ri: Límite inferior; rs: Límite superior.

En la Tabla 5, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Satisfacción Personal con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.22$ ; IC95%: .12 a .31), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.28$ ; IC95%: .19 a .37), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.14$ ; IC95%: -.23 a -.04) y una correlación trivial con el estilo de humor Autodescalificador en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

**Tabla 6.**

*Correlación entre la dimensión Sentirse bien solo con los Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Variables		Rho de Pearson			Tamaño del efecto
		r	IC 95%		
			ri	rs	
Sentirse bien solo	Afiliativo	.12	.02	.21	Pequeño
	Orientado al Mejoramiento Personal	.24	.15	.33	Pequeño
	Agresivo	-.19	-.29	-.10	Pequeño
	Autodescalificador	-.10	-.19	.00	Trivial

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%; r: Coeficiente de correlación de Pearson; ri: Límite inferior; rs: Límite superior.

En la Tabla 6, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre el indicador Sentirse bien solo con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.12$ ; IC95%: .02 a .21), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .15 a .33), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.19$ ; IC95%: -.29 a -.10) y una correlación trivial con el estilo de humor Autodescalificador en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.



## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

El inicio de la vida universitaria, requiere que el estudiante tome con mayor responsabilidad e interés en su carrera, para lo cual factores como la responsabilidad, compromiso y los conocimientos previos que posee; aunado a esto, se asume que las emociones son igual de importantes y necesarias, frente a esto, la presente investigación, buscó conocer la relación entre la resiliencia y los estilos de humor en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Los resultados permiten determinar que:

Se aprecia una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la perseverancia con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.13$ ), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ), en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; resultados similares fueron encontrados Ñahuin y Rojo (2019) quienes determinaron que el buen humor se asocia a la capacidad para saber sobrellevar las dificultades y encontrar soluciones. En relación a la presente investigación, esto permite comprender que cuando los estudiantes, emplean la capacidad resiliente que les permite mantenerse enérgicos, fuertes y con una actitud positiva, cuando vivencian situaciones negativas, para lo cual emplean la autodisciplina y motivación hacía el logro de sus metas (Wagnild y Young, 1993), esto les permite tener una mejor actitud para establecer relaciones interpersonales con otros, poder mostrarse carismáticos y alegres en diversas situaciones (Martin 1988, citado por Olague, 2017).



A la vez se refleja una correlación inversa con un tamaño de efecto pequeño entre la Perseverancia con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.16$ ) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Es decir, la capacidad para poder afrontar las dificultades con buena actitud y disciplina (Wagnild y Young, 1993), permite que el tipo de humor en el que la persona busca sentirse superior a través de bromas o comentarios críticos hacia otros, de forma sarcástica y poca empatía (Martín, 2019) no forme parte de la interacción con otros.

Se evidencia también una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la confianza en sí mismo con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.31$ ), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Afiliativo ( $r=.16$ ), en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Evidenciándose así, una tendencia en la asociación de aquellas capacidades, habilidades y cualidades, que permite a los estudiantes confiar en sí mismos y ser capaces de poder afrontar en el día a día diversas situaciones complicadas (Wagnild y Young, 1993), con aquellas expresiones de emociones y sentimientos positivos, que genera motivación, seguridad y confianza (Vanistendael, 2013). Esto concuerda a lo encontrado por Ñahuin y Rojo (2019) quienes concluyeron que el buen humor se asocia a la capacidad para saber sobrellevar las dificultades y encontrar soluciones.

Asimismo, se aprecia una correlación inversa con un tamaño de efecto pequeño entre la confianza en sí mismo con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.17$ ) reflejando una tendencia a la asociación entre la confianza propia que se muestra en las diversas interacciones y propicia el poder afrontar dificultades (Wagnild y Young,



1993), con la disminución del humor negativo, en el que se evitan realizar bromas poco empáticas, comentarios críticos y el sarcasmo (Martín, 2019).

Todo esto también permite comprender que el vivenciar emociones positivas como el humor, contribuye a que los estudiantes puedan desenvolverse mejor y a la vez, contribuye con su bienestar (Clotas, 2013).

De igual forma, los resultados muestran una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Ecuanimidad con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, permitiendo comprender, que la capacidad para poder mantener equilibrio entre las actividades que realizan y las situaciones vividas, considerando que sus actitudes, son determinantes para afrontar de manera calmada la adversidad (Wagnild y Young, 1993), se suele asociar, al buen humor asertivo y efectivo, que les ayuda a hacer frente a situaciones que pueden parecer negativas o difíciles, contribuyendo con su desarrollo personal (Martin, 2019). En referencia a esto, se puede asumir que la resiliencia resulta importante en el campo de las emociones y del humor, contribuyendo a la estabilidad emocional, así como al proceso de adaptación del estudiante en su entorno (Martín, 2019).

Se aprecia a la vez una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Satisfacción Personal con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.22$ ), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.28$ ), en los estudiantes, reflejando que existe una tendencia a relacionar la capacidad para poder apreciar el lado positivo de cada vivencia, llegando a considerar cada situación como parte de la vida y obtener un





aprendizaje (Wagnild y Young, 1993), con la capacidad para mantener un humor asertivo, en diversas situaciones, mostrándose positivos y cordiales (Suh et al., 2011).

Se aprecia además una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño entre la satisfacción personal con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.14$ ), es decir cuando se vivencia estabilidad, tranquilidad y satisfacción con todas aquellas capacidades que se poseen y las actividades que se realizan (Wagnild y Young, 1993), se genera una tendencia a la disminución de conductas relacionadas con el sarcasmo, las bromas malintencionadas o la crítica reiterada hacia otros (Salavera y Usán, 2017).

En relación a esto, se considera que cuando se tiene un humor positivo, la persona puede sobrellevar mejor diversas situaciones en el contexto interpersonal, académico o familiar, brindándole estabilidad en las diversas actividades que realiza y logrando así encontrar soluciones y hacer frente a las dificultades (Cejudo et al., 2016).

Existe también una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre el indicador Sentirse bien solo con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.12$ ; IC95%: .02 a .21), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .15 a .33), en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, comprendiéndose así, que existe una tendencia a relacionar las creencias, actitudes y valores, así como todas aquellas cualidades que lo diferencian de otros y le permiten a las personas sentirse bien consigo mismas (Wagnild y Young, 1993) con la habilidad para mantener un



buen humor, mostrándose con otros de forma amable, empático y alegre (Salavera y Usán, 2017).

Por otro lado, existe una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño entre el Sentirse bien solo con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.19$ ), reflejando así que cuando la persona es capaz de poder sentir gozo y placer consigo mismo (Wagnild y Young, 1993), existe una tendencia a presentar menos conductas relacionadas al sarcasmo y las críticas negativas hacia otros (Martín, 2019),.

Aunado a esa realidad, es importante tener en cuenta, que el humor positivo, contribuye a la estabilidad emocional, que permiten hacer frente a síntomas relacionados a la ansiedad, depresión o estrés (Berrios-Martos et al., 2012). Capacidades que a nivel universitario permiten poder hacer frente a las exigencias, demandas y buenas experiencias que se dan en la etapa profesional (Cann y Collett, 2014).

Finalmente, los resultados obtenidos ponen en evidencia que la capacidad resiliente que permite hacer frente a diversas dificultades y las buenas actitudes para relacionarse de manera empática y de forma positiva relacionadas al buen humor, contribuyen a que los estudiantes puedan sobrellevar mejor las exigencias académicas, sociales y familiares que experimenten a lo largo de su vida.



## 4.2 Conclusiones

En base a los resultados se concluye:

- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión perseverancia de la resiliencia con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.13$ ; IC95%: .03 a .22), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .14 a .33), así como una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo de los estilos de humor ( $r=-.16$ ; IC95%: -.25 a -.07) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Se aprecia una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.31$ ; IC95%: .22 a .40), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Afiliativo ( $r=.16$ ; IC95%: .07 a .25), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.17$ ; IC95%: -.26 a -.08) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión Ecuanimidad de la resiliencia con el estilo de humor Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .15 a .33) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión Satisfacción Personal de la resiliencia con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.22$ ; IC95%: .12 a .31), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.28$ ; IC95%: .19 a .37), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.14$ ; IC95%: -.23 a -.04) en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.



- Se aprecia una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión Sentirse bien solo de la resiliencia con los estilos de humor Afiliativo ( $r=.12$ ; IC95%: .02 a .21), Orientado al Mejoramiento Personal ( $r=.24$ ; IC95%: .15 a .33), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con el estilo de humor Agresivo ( $r=-.19$ ; IC95%: -.29 a -.10) en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.



## REFERENCIAS

- Aguiar, E. y Acle-Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 53-64.
- American Psychological Association. (2020). Normas APA – Información y Aspectos Básicos. Recuperado de: <https://normasapa.net/informacion-y-aspectos-basicos/>
- Berrios-Martos, M., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. y López-Zafra, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology*, 20(1), 211-217.
- Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Cann, A., & Collett, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479.
- Cann, A., Stilwell, K. y Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235.
- Carbelo Baquero, B. (2005). Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés. Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá, España.
- Cassaretto, M. y Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287–309.



- “RESILIENCIA Y ESTILOS DE HUMOR EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”
- 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.
- Clotas, J. (2013). *Sentido del Humor*. Barcelona: Versos y Reversos.
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). Código de ética y deontología recuperado de: [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Chávez, E. (2016). *Fomento de la resiliencia contra la deserción en la educación superior*. México: Universidad Autónoma de Zacatecas.
- Gaixola, J.; Lugo, S. y Villa, E. (2013). Autorregulación, resiliencia y metas educativas: Variables protectoras del rendimiento académico de bachilleres. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 241-252.
- Gamarra, (2020). *Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Gonzales Vela, Régulo David (2017). *Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia (ER) en alumnos de secundaria en El Distrito de El Porvenir*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/673/gonzales\\_vr.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/673/gonzales_vr.pdf?sequence=1)
- Guarniz, J., y Pereda, E. (2016). *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Trujillo, Perú.
- Heintz, S. (2017). Putting a spotlight on daily humor behaviors: Dimensionality and relationships with personality, subjective well-being, and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 104(2).



Metodología de la investigación. McGraw Hill-Interamericana Editores, Quinta Edición, México, DF.

Lebowitz, K., Suh, S., Diaz, P. y Emery, C. (2011). Quality of Life Concerns of Patients with Cardiac and Pulmonary Disorders: Effects of humor and laughter on psychological functioning, quality of life, health status, and pulmonary functioning among patients with chronic obstructive pulmonary disease: A preliminary investigation. *Heart & Lung - The Journal Of Acute And Critical Care*, 40310-319. doi:10.1016/j.hrtlng.2010.07.010

Liébana Aragón, C. (2014). El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención (doctorado). Universidad de Valladolid.

Lombardo, A. C. y Straniero, C. (2012). El sentido del humor, la inteligencia emocional y su incidencia en la salud en general. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua.

Martin, R. (2019). *Humor. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.

Martínez-Martí, M. y Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 110-119.

Merino, M. D. y Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31(1), 45-54. doi:http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1. 171081



para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes embarazadas. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo, 20(2).

Novella, A. (2002). Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes. Tesis para optar el grado de Magister en Psicología, mención en Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Ñahuin, A. y Rojo, K. (2019). Sentido del humor y resiliencia en adolescentes de nivel secundario en una institución educativa pública de Arequipa, 2019. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

Olague Etxarte, Arantxa (2017). Sentido del Humor y Satisfacción Marital (Maestría). Universidad de Salamanca, Salamanca. Recuperado de: [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/135535/1/TFM\\_OlaEtxA\\_Sentido.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/135535/1/TFM_OlaEtxA_Sentido.pdf)

Quezada Zevallos, J. Z., y Gianino Gadea, L. (2015). El Sentido del Humor: más allá de la risa. Unife, 20(1), 83–98.

Rodríguez-Fernández, A.; Ramos-Díaz, E.; Ros Martínez de Lahidalga, I. y Zuazagoitia Rey-Baltar, A. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: la influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. Educación XX1, 21(1), 87-108.

Romero, M.; Cueva, M.; Parra, C., y Sierra. J. (2018). Diferencias por sexo en la intimidación escolar y la resiliencia en adolescentes. Psicología Escolar e Educativa, 22(3).





- 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.
- Salavera, C. y Usán, P. (2017). Relación entre los estilos del humor y la satisfacción con la vida en estudiantes de Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(2), 87-97.
- Sánchez- Teruel, D. y Robles-Bello, M. (2014). Personalidad y resiliencia en un cuerpo especial de la policía de España. *Journal of Work and Organization Psychology* 30, 75-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2014.06.003>
- Sarshar Cueva, Gabriela Aurora (2017). Estilos de humor y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con VIH (Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9500/Sarshcar\\_Cueva\\_Estilos\\_Humor\\_calidad1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9500/Sarshcar_Cueva_Estilos_Humor_calidad1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013). Factores Causales del Estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Soria, T., Ávila, E., y Morales Pérez, A. (2014). Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. Diferencias de género.. *Alternativas en psicología*, (31), 45–59.
- Trujillo, D. (2012). Aportes teóricos a la comprensión de la relación resiliencia y humor (Licenciatura). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Recuperado de:



Vanistendael, S. Gaberan, P. Humbeeck, B. Lecomte, J. Manil, P y Rouyer, M. (2013).

Resiliencia y humor. Gedisa Editorial. 1ra Edición. Barcelona, España. Pp 93.

Vera-Bachmann, D. (2015). Resiliencia, pobreza y ruralidad [Carta al editor]. Revista

Médica de Chile, 143(5), 677-678. doi: 10.4067/S0034-98872015000500018

Vizoso-Gómez, C. y Arias-Gundín, O. (2018). European Journal of Education and

Psychology, 11(1), 47-59.

Quispe, D. y Sanchez, G. (2011) Encuestas y entrevistas en investigación científica.

Revista SciELO, 10, 490-494.

.

**ANEXOS**

## ANEXO n.º 1. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Sexo: M – F

Edad: \_\_\_\_\_

Ciclo: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_

Instrucción: Por favor lea atentamente los enunciados y marque el número en el que se encuentre, donde 1 es en desacuerdo y 7 es en acuerdo.

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



ANEXO n.º 2. Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ)

Sexo: M – F

Edad: \_\_\_\_\_

Ciclo: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_

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

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

1	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	Hago reír a los demás contando cosas graciosas sobre mí.	
10	Cuando estoy molesta o triste, trato de pensar en cosas graciosas sobre mí.	
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 hacer sentir mal a otro/a.	
15	Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a la gente.	
16	Digo algo gracioso aunque me haga 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 divertida de forma exagerada.	
21	Disfruto cuando logro hacer reír a otros.	
22	Cuando estoy deprimida o enojada, pierdo el sentido del humor.	
23	Me río de otra persona cuando quienes me rodean lo hacen.	
24	Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos/as o familiares.	
25	Pocas veces cuento un chiste a mis amigos.	
26	La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar los problemas.	
27	Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo/a.	



28	Si me siento mal, hago bromas o chistes para que no se den cuenta.	
29	Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.	
30	No necesito estar con gente para entretenerme; encuentro cosas que me hacen reír estando a solas.	
31	Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.	
32	Permito que mis familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien.	



En la tabla 7, se muestran los estadísticos descriptivos univariados de los ítems, encontrándose una media de 2.66 a 5.73, con una desviación estándar de 1.48 a 2.10, con índices de asimetría entre -1.48 a .92 e índices de curtosis de -1.27 a 1.72; así como también índices multivariados con correlaciones de -.34 a .53 entre los ítems y un índice de curtosis multivariada de Mardia (1970) mayor a 70.

Tabla 7.

Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Estilos de Humor

Ítem	M	DE	Asimetría		Curtosis		
			g <sub>1</sub>	z <sub>1</sub>	g <sub>2</sub>	z <sub>2</sub>	
1	5,27	2,09	-0,88	-5,72	-0,72	-2,32	
2	5,26	1,48	-1,09	-7,03	0,24	0,79	
3	4,45	1,95	0,37	2,39	-1,01	-3,25	
4	5,73	1,54	0,20	1,26	-0,80	-2,57	
5	4,82	1,81	-0,74	-4,81	-0,08	-0,24	
6	5,66	1,48	-0,79	-5,14	-0,38	-1,22	
7	4,71	1,91	0,57	3,71	-0,27	-0,87	
8	5,08	1,62	0,08	0,50	-1,18	-3,83	
9	5,37	1,74	-0,26	-1,66	-1,18	-3,80	
10	5,02	1,84	-0,05	-0,31	-1,21	-3,91	
11	3,85	1,99	0,11	0,72	-1,27	-4,10	
12	4,69	1,82	0,55	3,57	-0,85	-2,76	
13	4,91	1,88	-1,48	-9,54	1,72	5,55	
14	3,14	1,96	-0,53	-3,41	-0,70	-2,26	
15	5,31	1,62	0,76	4,92	-0,81	-2,61	
16	5,16	1,71	0,42	2,69	-0,99	-3,20	
17	3,34	1,90	-0,41	-2,67	-0,78	-2,52	
18	3,30	1,62	-0,68	-4,41	-0,53	-1,71	
19	3,72	1,95	0,06	0,41	-1,20	-3,87	
20	2,98	2,10	0,50	3,24	-0,74	-2,41	
21	3,80	1,97	-1,11	-7,18	0,67	2,15	
22	3,75	1,89	0,66	4,25	-0,70	-2,26	
23	2,66	1,95	0,13	0,83	-1,07	-3,45	
24	3,03	1,80	0,52	3,37	-0,53	-1,72	
25	3,57	1,63	-0,37	-2,40	-1,07	-3,45	
26	3,71	1,89	-1,02	-6,56	0,45	1,45	
27	3,02	1,84	0,92	5,96	-0,47	-1,53	
28	3,42	1,99	0,15	0,97	-0,97	-3,13	
29	3,03	1,69	-0,62	-3,99	-0,50	-1,60	
30	3,16	1,69	-0,83	-5,39	-0,10	-0,33	
31	3,55	1,81	0,67	4,36	-0,60	-1,95	
32	3,84	1,89	-0,05	-0,33	-1,07	-3,46	
Rango de Correlaciones entre ítems					-.34 a .53		
Curtosis Multivariante					97.18		16.50

En la figura 1, se muestra el Diagrama de Senderos del Modelo de cuatro factores oblicuos del Cuestionario de Estilos de Humor, donde los coeficientes de Wright, estimados mediante el método de mínimos cuadrados no ponderados, muestran valores entre .42 a .78 en las cargas factoriales estandarizadas y valores entre -.03 a .26 en las correlaciones entre los factores, obteniendo entre los índices de ajuste absoluto una razón de verosimilitud  $X^2/gl$  de 2.73, una raíz media residual estandarizada SRMR de .056; entre los índices de ajuste comparativo a un índice normado de ajuste NFI de .914 y ajuste relativo RFI de .911, además un índice normado de ajuste parsimonioso PNFI de .846.

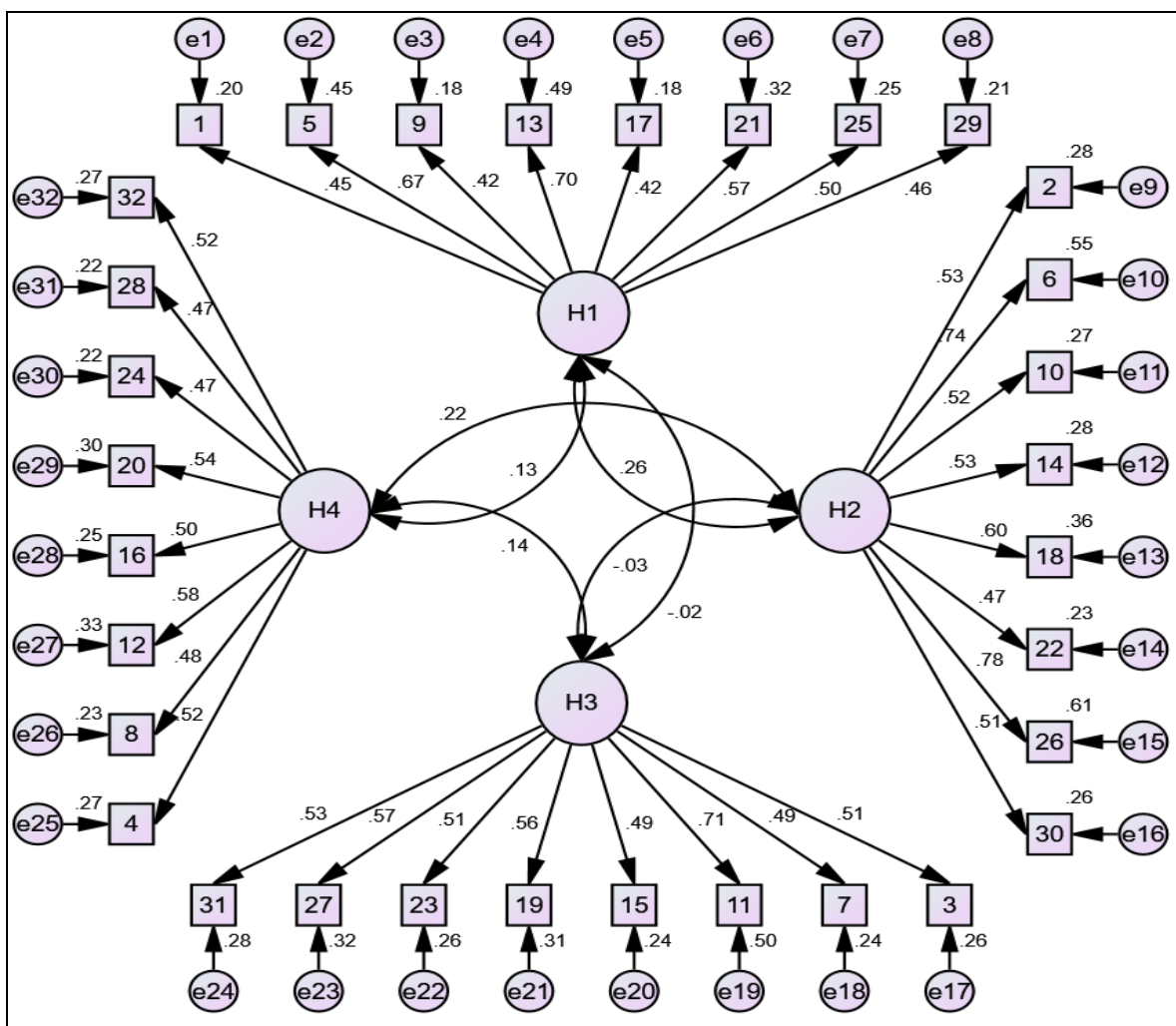


Figura 1. Modelo de cuatro factores oblicuos del Cuestionario de Estilos de Humor.

En la Tabla 8, se muestran los índices de consistencia interna Omega de McDonald, estimados de forma puntual e intervalica, con valores de .74 a .81 en los factores del Cuestionario de Estilos de Humor.

Tabla 8.

Índices Omega de McDonald de los factores del Cuestionario Estilos de Humor

	<b>Estilos de Humor</b>	<b>Omega</b>	<b>IC95%</b>	
H1	Humor Afiliativo	.76	.73	- .78
H2	Humor Orientado al Mejoramiento Personal	.81	.79	- .83
H3	Humor Agresivo	.77	.75	- .80
H4	Humor Autodescalificador	.74	.72	- .76



En la tabla 9, se muestran los estadísticos descriptivos univariados de los ítems de la Escala de Resiliencia, encontrándose una media de 4.25 a 6.22, con una desviación estándar de 1.06 a 1.91, con índices de asimetría entre -0.24 a -1.79 e índices de curtosis de -0.99 a 4.18; así como también índices multivariados con correlaciones de .01 a .75 entre los ítems y un índice de curtosis multivariada de Mardia (1970) mayor a 70.

Tabla 9.

Estadísticos descriptivos de la Escala de Resiliencia

Ítem	M	DE	Asimetría		Curtosis	
			g <sub>1</sub>	z <sub>1</sub>	g <sub>2</sub>	z <sub>2</sub>
1	5,15	1,53	-0,90	-5,82	0,65	2,10
2	5,58	1,48	-1,57	-10,14	2,41	7,78
3	5,52	1,46	-1,18	-7,64	1,05	3,39
4	5,44	1,68	-1,38	-8,93	1,29	4,18
5	6,01	1,26	-1,61	-10,41	2,67	8,62
6	6,22	1,06	-1,78	-11,53	4,18	13,52
7	4,87	1,82	-0,65	-4,20	-0,42	-1,35
8	5,66	1,71	-1,50	-9,72	1,46	4,72
9	5,16	1,45	-0,69	-4,44	0,18	0,58
10	5,29	1,45	-0,78	-5,03	0,28	0,92
11	4,25	1,91	-0,24	-1,58	-0,98	-3,16
12	4,57	1,61	-0,53	-3,41	-0,11	-0,35
13	5,51	1,23	-0,98	-6,34	1,29	4,17
14	4,86	1,66	-0,67	-4,35	-0,15	-0,48
15	5,19	1,59	-1,17	-7,55	0,94	3,03
16	5,73	1,39	-1,52	-9,80	2,54	8,23
17	5,75	1,30	-1,11	-7,19	1,07	3,47
18	6,16	1,14	-1,64	-10,62	3,08	9,94
19	5,66	1,30	-1,01	-6,52	0,62	2,01
20	4,43	1,87	-0,37	-2,36	-0,99	-3,19
21	5,83	1,48	-1,39	-8,99	1,53	4,95
22	4,66	1,72	-0,51	-3,28	-0,55	-1,78
23	5,28	1,54	-1,09	-7,05	0,94	3,05
24	5,51	1,39	-0,98	-6,32	0,70	2,25
25	5,92	1,49	-1,79	-11,58	2,85	9,22
Rango de Correlaciones entre ítems					,01 - ,75	
Curtosis Multivariante					155.00	33.42



En la Tabla 10, se muestran los índices de consistencia interna Omega de McDonald, para la Escala de Resiliencia, estimados de forma puntual e intervalica, con valores de .74 a .92 en los cinco factores de la escala.

Tabla 10.

Índices Omega de McDonald de los factores de la Escala de Resiliencia

	<b>Estilos de Humor</b>	<b>Omega</b>	<b>IC95%</b>	
R1	Perseverancia	.92	.89	- .94
R2	Confianza en sí mismo	.82	.80	- .85
R3	Ecuanimidad	.75	.72	- .77
R4	Satisfacción personal	.74	.72	- .76
R5	Sentirse bien solo	.74	.72	- .76



En la tabla 11, se muestran estadísticos descriptivos de los indicadores de Resiliencia y los Estilos de Humor evidenciando una distribución normal en sus puntajes al encontrarse índices de asimetría ( $|g1| < 1$ ) e índices de curtosis ( $|g2| < 1$ ) menores a 1 en valor absoluto. Decidiéndose utilizar el coeficiente de correlación de Pearson para medir la correlación entre las variables estudiadas.

**Tabla 11.**

Estadísticos descriptivos de la Resiliencia y Estilos de Humor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

VARIABLES	Media	Desviación estándar	Asimetría g1	Curtosis g2
<b>Resiliencia</b>				
Perseverancia	37,63	4,88	-,13	-,03
Confianza en sí mismo	39,58	5,26	-,63	,40
Ecuanimidad	22,19	2,74	-,23	-,05
Satisfacción personal	22,76	3,25	-,53	,00
Sentirse bien solo	16,96	2,91	-,89	,82
<b>Estilos de Humor</b>				
Afiliativo	36,08	5,16	-,40	,95
Orientado al Mejoramiento Personal	38,33	6,61	-,41	,32
Agresivo	26,92	6,22	,34	,96
Autodescalificador	29,39	6,88	,13	-,08