

# BIENESTAR SUBJETIVO Y SU RELACIÓN CON EL SENTIDO DEL HUMOR EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Adriana Marín Martínez  
Facultad de Psicología  
adriana.marin@ceneval.edu.mx

María del Carmen Muñoz Urbina  
Facultad de Psicología  
marimunozu@gmail.com

Xareni Janet Paz Nieto  
Facultad de Psicología  
xarenip@yahoo.com.mx

María Rodríguez Heckmüller  
Facultad de Psicología  
mariaheckmuller@gmail.com

## Introducción

El antiguo enfoque de la psicología, orientado a estudiar y comprender las patologías o enfermedades mentales de los individuos, descuidó el estudio de los aspectos positivos que influyen en la conducta de la persona como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad. A partir de ello surge la psicología positiva, con el objetivo de estudiar las virtudes, fortalezas y los beneficios a nivel personal. Valores como el amor, la vocación, el perdón o la sabiduría tienen influencia en la psique de la persona, así como también el altruismo, la tolerancia o la responsabilidad. Con base en la psicología positiva, el objetivo de esta investigación fue identificar la relación que existe entre los tipos de humor y el bienestar subjetivo en alumnos universitarios.

## Material y Método

Para evaluar el bienestar subjetivo se empleó un instrumento basado en el modelo PERMA, conformado por quince reactivos distribuidos en cuatro dimensiones (sentido de vida, relaciones positivas, emociones positivas y logro), con índices de ajuste adecuados (RMSEA=0.062 y CFI=0.978). Para evaluar el sentido del humor se utilizó el instrumento HSQ, que incluye 10 reactivos distribuidos en dos dimensiones (humor afiliativo y humor agresivo), con índices de ajuste adecuados (RMSEA=0.070 y CFI=0.974). Una vez que se obtuvieron los índices de ajuste, se calcularon *factor scores* por cada dimensión de ambos instrumentos. Participaron 324 estudiantes (61.1% mujeres y 38.9% hombres), con un rango de edad entre 18 y 33 años (M=21.9 y DS=2.4), quienes se encontraban cursando entre el 1º y 12º semestre en universidades públicas (64.2%) y privadas (35.8%).

## Resultados

El análisis estadístico incluyó la prueba *t* de Student para identificar las diferencias en el bienestar subjetivo y el sentido del humor entre hombres y mujeres (Tabla 1). Los resultados mostraron que los hombres manifestaron más los dos tipos de sentido del humor, en comparación con las mujeres. En lo referente al bienestar subjetivo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En la Tabla 2 se observan las correlaciones entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo, las cuales fueron bajas. Sin embargo, llama la atención que el estilo de humor afiliativo se correlacionó positivamente con todas las dimensiones de bienestar subjetivo.

Constructo	Dimensión	Mujeres (n=198)		Hombres (n=126)		t
		Media	DS	Media	DS	
Bienestar subjetivo	Sentido de vida	-0.006	0.66	-0.045	0.71	0.49
	Relaciones positivas	0.007	0.69	-0.1	0.73	1.31
	Emociones positivas	-0.047	0.64	0.05	0.75	-1.25
	Logro	-0.014	0.64	-0.029	0.69	0.2
Sentido del humor	Humor afiliativo	-0.043	0.53	0.077	0.52	-2.00*
	Humor agresivo	-0.088	0.62	0.146	0.64	-3.22**

Tabla 1. Diferencias entre hombres y mujeres en el bienestar subjetivo y el sentido del humor

Sentido del humor		Bienestar subjetivo			
		Sentido de vida	Relaciones positivas	Emociones positivas	Logro
Humor afiliativo		.241**	.229**	.312**	.284**
	Humor agresivo	-.205**	-.219**	-0.041	-.193**

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 2. Relación entre bienestar subjetivo y sentido del humor

## Discusión

El propósito del presente estudio fue explorar la relación entre los estilos de sentido del humor y el bienestar subjetivo según el modelo PERMA. Los resultados obtenidos indican que el humor afiliativo se correlaciona de manera positiva con todas las dimensiones de bienestar, corroborando la hipótesis planteada. Esto sugiere que quienes usan estilos de humor adaptativos experimentan mayor placer y satisfacción con la vida, que aquellos que utilizan estilos de humor desadaptativos.



## Referencias

1. Apíquián A. PERMA, un modelo para tener colaboradores felices. 2015. Disponible en: <http://www.altonivel.com.mx/47486-perma-un-modelo-para-tener-colaboradores-felices.html>
2. Cann A, Stilwell K, Taku K. Humor styles, positive personality and health. *Eur J Psychol.* 2010;6(3):213-235.
3. Cuadra H, Florenzan R. El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile.* 2003;XII(1):83-96.
4. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin.* 1984;95(3):542-575.
5. Dong-Yue X, Wing-Yin LK. Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health.* 2014;115(2):517-525.
6. Edwards KR, Martin RA. The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Eur J Psychol.* 2014;10(3):505-519.

7. Kazarian SS, Martin RA. Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *Eur J Pers.* 2004;18:209-219.
8. Marrero RJ, Carballeira M, González JA. Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la universidad de San Luis Potosí. *Universitas Psychologica.* 2014;13(3):1083-1098.
9. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol.* 1995;69(4):719-727.
10. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist.* 2000;55:5-14.