

# El sentido del humor y su relación con el bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos

## *The relation between sense of humor and subjective well-being in older Venezuelan adults*

Yurvik Rosmari Castillo Rojas, Sasha Lolimar Abdelwa Quero y Jesús Manuel Guerrero Alcedo<sup>1</sup>

### RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. Fue una investigación no experimental de tipo correlacional trasversal. Se tomó una muestra de 80 participantes (50 hombres y 30 mujeres), seleccionados bajo un muestreo no probabilístico intencional, a quienes se aplicó la Escala Multidimensional del Sentido del Humor y la Escala de Felicidad de Alarcón. Los resultados indican que existe una relación significativa moderada entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo. Las actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales explican 22.2% de la varianza total del bienestar subjetivo. Además, hombres y mujeres difirieron únicamente en la dimensión de sentido positivo de la vida en el bienestar subjetivo. Estos resultados evidencian la necesidad de desarrollar intervenciones individuales y grupales que promuevan el crecimiento personal a través del humor en este estrato poblacional.

**Palabras clave:** Sentido del humor; Bienestar subjetivo; Satisfacción; Adultos mayores.

### ABSTRACT

*The objective of the present study was to determine the relation between sense of humor and subjective wellbeing in older Venezuelan adults. The study's methodology involved a non-experimental, correlational and transversal model. The sample was made up of 80 participants (50 men and 30 women), who were selected using a non-probabilistic intentional sampling method. The Multidimensional Sense of Humor Scale and the Alarcon's Happiness Scale were used. Results indicate a moderate significant relation between sense of humor and subjective wellbeing. Participants' attitude toward humor in social situations explains a 22.2% of the total variance for subjective wellbeing. Likewise, men and women differed only in the dimension of positive sense of life for subjective well-being. Results demonstrate the need of developing individual and group interventions that promote personal growth using humor in these populations.*

**Key words:** Sense of humor; Subjective well-being; Satisfaction; Older adults.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de los estudios psicológicos, la mayoría de los autores se han enfocado a analizar los aspectos patológicos del ser humano. Sin embargo, a partir de 1998, por iniciativa de Martin Seligman (cf. Seligman, 2002), surge un nuevo enfoque conocido como *psicología positiva*, que consiste en un nuevo acercamiento a la manera habitual de observar la realidad psicológica (Blázquez, Martínez,

<sup>1</sup> Programa de Psicología, Decanato Experimental de Humanidades y Artes, Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, 3001 Barquisimeto, Venezuela, correo electrónico: sashaabdelwa@gmail.com. Artículo recibido el 29 de septiembre de 2015 y aceptado el 22 de febrero de 2016.

Gutiérrez y Medina, 2010; Guerrero, 2013, 2014; Guerrero y Sánchez, 2015), y que fue definida por Sheldon y King (2001) como, “el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas naturales que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano y que centra su atención en las potencialidades, motivos y capacidades de éste” (p. 216).

Dentro del modelo de fortalezas y virtudes propuesto por Peterson y Seligman (2003) se encuentra la llamada “virtud espiritualidad/trascendencia”, compuesta por varias fortalezas, entre las que se halla el sentido del humor. El humor es definido por Martin (2008) como una respuesta emocional de hilaridad enmarcada dentro de un contexto sociocultural, que se origina por la percepción de la incongruencia lúdica y que se expresa a través de la sonrisa y la risa franca.

Desde este enfoque, el sentido del humor no únicamente es un antídoto para prevenir o aliviar la enfermedad, sino una capacidad humana que fomenta el desarrollo personal hacia una mayor humanidad y plenitud. Es por ello que el sentido del humor, más que hacer referencia a la cualidad de recibir y generar una reacción emocional en un momento dado, permite también desarrollar el autocontrol de las emociones, tal como lo consideran algunas culturas budistas e hinduistas (Carbelo y Jáuregui, 2006).

Camacho (2008) plantea que, en los venezolanos, la afiliación y el tratar de generar lazos crea un ambiente propicio para la aparición del humor y sus variados significados, prevaleciendo siempre la expresión de humor afable, el cual se entiende y se comparte en esta cultura, y se le aprecia como una auténtica fortaleza particular de la idiosincrasia venezolana.

Las personas con un buen sentido del humor se ríen más, y la risa habitual se asocia a cambios en el sistema muscular, cardiovascular, endocrino, inmunológico y neuronal, por lo que funciona como un inhibidor del estrés y un estimulador de la salud, lo que favorece a su vez las relaciones sociales y el apoyo que traen consigo (Carbelo y Jáuregui, 2006). Por tanto, el reír genera modificaciones que inciden en aspectos sumamente relevantes a lo largo de la vida, y especialmente en la vejez.

Tales planteamientos coinciden con los de Lai et al. (2010), quienes examinaron cómo el impacto de este factor contribuye a un envejecimiento satisfactorio midiendo los niveles de cortisol en un grupo de 45 hombres chinos de entre 64 y 85 años de edad. Los resultados del estudio sugieren que el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal es la principal vía por la cual ciertas disposiciones psicológicas positivas, como el humor, ejercen sus efectos positivos sobre la salud en las personas arias.

Además de ello, el sentido del humor contribuye a un buen funcionamiento mental en el adulto mayor, permitiéndole el máximo aprovechamiento de todas las áreas que integran su vida, como por ejemplo la satisfacción de la necesidad de pertenecer al ámbito social; es decir, tal sentido del humor hace que el adulto mayor se abra a las relaciones sociales debido a que estimula la respuesta emocional que le permitirá consolidar diversos vínculos de afectividad recíproca (Labarca, 2012).

Una de las investigaciones de mayor importancia en el contexto venezolano es la de Labarca (2012), cuyo objetivo fue determinar justamente el significado que tiene el sentido del humor para el adulto mayor. Para ello, dicha autora llevó a cabo un estudio cualitativo utilizando la entrevista a profundidad en cuatro informantes (dos hombres y dos mujeres) en edades comprendidas entre 60 y 73 años de edad. Sus resultados sugieren que el sentido del humor es una construcción social que se elabora a lo largo de los años y que luego se afianza en la mencionada etapa del desarrollo, proporcionándole al adulto mayor un estado de conformidad consigo mismo y con su entorno.

Los resultados citados vinculan el sentido del humor con la sensación de bienestar físico y emocional, la cual, sin embargo, es un indicador sujeto a las diferencias individuales. Por tanto, un buen sentido del humor es un elemento psicológico que se encuentra a disposición de las personas como una capacidad que puede ser potenciada y ampliada durante la vida. Además de ello, es importante mencionar que las personas adultas con discapacidad intelectual tienen igualmente experiencias emocionales del sentido del humor, por lo que esta competencia emocional puede y debe ser aprovechada para aumentar sus niveles de calidad de vida en tanto que genera bienestar emocional (Paredes y Flores, 2014).

No obstante, Reyes, Lara y Lizcano (2011) evaluaron las diferencias en la apreciación del sentido del humor en 81 estudiantes universitarios colombianos (52 mujeres y 29 hombres) en función de sus edades (17-20, 21-24, 25-28), encontrando que la capacidad de experimentar, percibir y generar humor disminuye con la edad, por lo que sus resultados contradicen claramente los de Labarca (2012).

Tales contradicciones indican la importancia de estudiar más el sentido del humor; así, el mismo Labarca (2012) señala que tal sentido en el adulto mayor es un fenómeno poco trabajado en la psicología, a pesar de ser este grupo etario el que mayor crecimiento está teniendo en muchos países latinoamericanos. Del mismo modo, Proyer, Ruch y Müller (2010) plantean que los estudios empíricos sobre el humor en los ancianos son escasos, y que por lo tanto son importantes las intervenciones orientadas a potenciar el humor para un mayor bienestar y una mejor calidad de vida.

Ruch, Proyer y Weber (2010) estudiaron el humor como una fortaleza de carácter en 42,964 participantes alemanes (69% mujeres y 31% hombres), con una edad media de 37.83 años, obteniendo como resultado una disminución del humor hasta los 50 años en el caso de los hombres; sin embargo, entre los 51 y 62 años estos aún puntuaron alto en la escala utilizada. La tendencia fue diferente para las mujeres, pues estas puntuaron alto en dicha escala a partir de los 70 años. Ade-

más, encontraron relaciones positivas y significativas entre el humor y la satisfacción con la vida, pero más bajas entre el humor y una vida con sentido. La citada investigación contribuye a la comprensión del humor durante toda la vida y subraya la importancia de los estudios en el marco de la psicología positiva sobre la adultez mayor, una etapa que no abarca únicamente cambios físicos, sino también sociales, cognitivos y afectivos.

Prieto, Etxeberria, Galdona, Urdaneta y Yanguas (2009) plantean que las emociones del adulto mayor están influidas por la capacidad de sentirse activo y mantenerse así a pesar de sus limitaciones físicas. Desde este punto de vista, los ancianos poseen las herramientas para afrontar las adversidades emocionales que aparecen en su vejez. Asimismo, desde la perspectiva de la psicología positiva, los individuos que poseen sentido del humor suelen experimentar una mejor calidad de vida, una mayor apreciación de las personas y más alegría, satisfacción y equilibrio emocional.

Es por ello que una de las variables que tiene estrecha relación con el sentido de humor es el bienestar subjetivo. Definido por Alarcón (2006) como un estado afectivo de satisfacción que experimenta de manera subjetiva un individuo en posesión de un bien deseado, se encuentra integrado por cuatro dimensiones. En la Tabla 1 se presenta la definición conceptual de cada dimensión según el mencionado autor.

**Tabla 1.** Dimensiones del bienestar subjetivo.

Bienestar subjetivo	Sentido positivo de la vida	Optimismo e interpretación de los problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación.
	Satisfacción con la vida	Complacencia y regocijo por lo que se ha alcanzado, por las condiciones que se tienen, o porque se está cerca de alcanzar lo que ha construido como ideal de vida.
	Realización personal	Sentimiento de placidez y complacencia de la persona consigo misma por el logro de metas que considera valiosas para su vida.
	Alegría de vivir	Sentimiento de regocijo, júbilo y contento que experimenta la persona por la vida; señala lo maravilloso que es vivir y refiere experiencias positivas y el sentirse generalmente bien.

Fuente: Alarcón (2006).

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) y Schnettler et al., (2014) plantean que el bienestar subjetivo se estructura en dos categorías, afectivas o cognitivas, que incluyen las respuestas emocionales (positi-

vas o negativas), las satisfacciones personales y los juicios globales. Es por tanto una percepción, perspectiva y valoración subjetiva la que realiza cada persona al experimentar bienestar en la vida.

Rodríguez y Goñi (2011) señalan que en las personas con un alto bienestar subjetivo predominan las estimaciones positivas acerca de las circunstancias de su vida, mientras que aquellos con escaso bienestar subjetivo consideran la mayoría de las áreas de su vida como negativas o que obstaculizan sus objetivos. Como apuntan Diener y Scollon (2014), el bienestar subjetivo hace referencia a evaluaciones placenteras en pensamientos y sentimientos, apreciaciones que pueden implicar una perspectiva transitoria o de largo plazo.

Steptoe, Deaton y Stone (2014) revisaron los últimos avances hechos en torno al bienestar subjetivo, la salud y su relación con la edad, proponiendo un nuevo análisis sobre el modelo de bienestar a través de las edades y su asociación con la supervivencia a edades más avanzadas. A través de la encuesta mundial de Gallup realizada en más de 160 países, encontraron un patrón relacional en forma de “U” entre el bienestar subjetivo y la edad en los países de alto ingreso de habla inglesa; sin embargo, tal patrón no es universal, toda vez que los encuestados de los países de la antigua Unión Soviética, Europa Oriental y América Latina muestran una reducción progresiva del bienestar con la edad. Mas ello no ocurre en el África subsahariana, donde las personas muestran pocos cambios con la edad. Además, el citado estudio confirma una relación bidireccional entre la salud física y el bienestar subjetivo, por lo que esta variable podría tener un papel protector sobre la salud en los adultos mayores.

Árraga y Sánchez (2010) determinaron el bienestar subjetivo de adultos mayores venezolanos mediante un estudio descriptivo hecho a una muestra de 633 participantes de entre 60 y 85 años de edad. Cabe destacar que 517 de los participantes vivían en sus hogares o con sus familiares. En su estudio, las autoras utilizaron la Escala de Felicidad de Alarcón adaptada a la población venezolana. Los resultados mostraron que 78.4% de los participantes tenía un alto nivel de bienestar subjetivo (puntuación media de 56.63), concluyéndose que el adulto mayor venezolano refleja el regocijo y complacencia por los logros alcanzados en su vida, lo que pudiera constituir un predictor de

salud –posiblemente asociado con la aceptación de la propia vida– que merece ser investigado.

Edwards y Martin (2014) llevaron a cabo una investigación con el propósito de explorar las asociaciones entre el humor y algunas variables de interés para la psicología positiva, como la felicidad, las rutas a la felicidad, la resiliencia y la moral, en una muestra de 176 estudiantes universitarios estadounidenses, hallando una correlación positiva del humor con el afecto positivo y con la satisfacción con la vida; esto es, los estilos positivos del humor se asocian significativamente con una vida placentera.

Muchas investigaciones sobre la tercera edad están centradas en los cambios negativos que ocurren en esta etapa, como dificultades motoras, problemas de memoria, soledad y aislamiento, entre otras; no obstante, a pesar de sus limitaciones biológicas y psicológicas, esta población mantiene cotidianamente una vida activa, lo que genera un visión positiva en el proceso de envejecimiento.

Desde esta perspectiva, Hilton, González, Saleh, Maitoza y Cole (2012) estudiaron las percepciones del envejecimiento exitoso en 60 latinos de edad avanzada en un contexto intercultural a través de un enfoque multimétodo, obteniendo como resultado que los factores que intervienen en el envejecimiento exitoso consisten en mantener una actitud positiva hacia el presente y disfrutar de un sentido de comunidad a medida que envejecen.

En este sentido, el humor ha generado cambios fisiológicos, psicológicos y emocionales que mantienen una perspectiva saludable y una creciente sensación de bienestar y satisfacción con la vida en los ancianos (Lurie y Monahan, 2015). Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos, además de determinar la influencia del sexo sobre estas variables, por lo que se establece como hipótesis de investigación que el sentido del humor se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo en tales personas. Estos aportes se verían reflejados en el desarrollo de intervenciones individuales y grupales orientadas a promover la salud física y mental del adulto mayor a través del fomento del sentido de humor.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo constituida por 80 participantes (50 hombres y 30 mujeres) institucionalizados, pertenecientes a dos centros públicos y dos privados de los estados de Lara y Yaracuy (Venezuela), cuyas edades estaban comprendidas entre los 60 y los 98 años ( $M = 76.35$ ,  $DT = 8.494$ ); seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Un criterio de inclusión fue que los participantes tuvieran 60 años o más, y que además no padecieran enfermedades tales como accidentes cerebrovasculares, discapacidad visual, pérdida de la audición y demencia, ni problemas de salud mental que impidieran su participación en el estudio.

En cuanto al nivel educativo, 47.5% tenía un nivel primario, 17.5% secundario, 16.3% superior y 18.8% dijo no tener estudios. Además, 50% eran solteros, 13.8% casados, 22.5% viudos, 12.5% divorciados y 1.3% vivían en concubinato. De los participantes, 60% provenían de dos instituciones públicas y 40% de dos instituciones privadas.

### Instrumentos

#### *Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS)*

Creada por Thorson y Powell (1993), es una medida de autorreporte. Este instrumento consta de 24 ítems presentados en una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta que van de “muy en desacuerdo” (0) a “muy de acuerdo” (4). Dicha escala está conformada por cuatro dimensiones: Creación o generación del humor, Uso del humor para hacer frente a la vida, Reconocimiento y apreciación del humor y Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales. El sentido del humor de cada persona es determinado por los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones y por la suma total de ellas. La confiabilidad de este instrumento fue obtenida mediante el coeficiente alfa de Cronbach, siendo de .89 general y con confiabilidades aceptables en las dimensiones. La validez de la escala fue evaluada por medio del

análisis factorial exploratorio bajo el método de componentes principales, utilizando la rotación varimax, que arrojó cuatro factores, donde cada uno de los ítems acumuló valores de saturación por encima de .50. El tiempo de aplicación del instrumento fue de 20 minutos.

#### *Escala de Felicidad de Lima*

Esta escala se utiliza para medir el bienestar subjetivo. Fue elaborada por Alarcón (2006) y adaptada a adultos mayores venezolanos por Árraga y Sánchez (2012). La escala está constituida por 14 ítems tipo Likert con cinco alternativas de respuesta que van de “totalmente de acuerdo” (5) a “totalmente en desacuerdo” (1). El bienestar subjetivo de cada persona está determinado por los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones y por la suma total de ellas. La confiabilidad se obtuvo a través del coeficiente alfa de Cronbach (.84) y el coeficiente de partición por mitades con el procedimiento de Spearman-Brown (longitudes iguales) ( $r = .89$ ) y el de Guttman ( $r = .89$ ). La confiabilidad por dimensiones arrojó coeficientes de entre .82 y .84. La validez se estableció por medio del análisis factorial exploratorio con el método de componentes principales, utilizando la rotación ortogonal varimax. La sumatoria de los cuatro factores explicó 61.38% de la varianza total. El tiempo de aplicación de la escala fue de 15 minutos.

### Procedimiento

Se solicitó la colaboración de dos instituciones públicas y dos privadas que atienden a adultos mayores, a las que se requirió la colaboración voluntaria de los participantes, manteniendo las consideraciones éticas respectivas e informándoles el propósito académico de la investigación, su derecho a negarse a participar y la duración, y comunicándoles asimismo que todas las respuestas serían tratadas anónima y confidencialmente, tras de lo cual se les dieron las instrucciones de cada instrumento, los que se aplicaron en una única sesión dentro de las instalaciones de las instituciones seleccionadas. Primeramente respondieron la Escala de Felicidad de Alarcón y seguidamente la Escala Multidimensional del Sentido del Humor. La administración

se hizo individualmente, teniendo los participantes la colaboración de los investigadores en el caso de que necesitaran ayuda. A ningún participante se le expuso a situaciones dañinas o riesgosas. Luego de la recolección de datos, se procedió a realizar un análisis estadístico de los mismos utilizando el paquete estadístico SPSS, versión 20.

## RESULTADOS

### Estadísticos descriptivos

En primer lugar, se procedió a realizar los análisis descriptivos destinados a identificar los niveles de sentido del humor y bienestar subjetivo en los participantes. Los datos reflejan que la muestra se caracterizó por presentar un elevado sentido del humor y de bienestar subjetivo (Tabla 2).

**Tabla 2.** Estadísticos descriptivos de las variables implicadas.

Variables	N	M	DT	Mín.	Máx.
<i>Sentido del humor</i>	80	62.59	16.083	18	96
Creación o generación del humor	80	27.74	12.029	0	48
Uso del humor para hacer frente a la vida	80	11.39	3.605	0	16
Reconocimiento y apreciación del humor	80	13.03	3.604	1	20
Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales	80	10.45	1.889	2	12
<i>Bienestar subjetivo</i>	80	52.75	8.407	23	68
Sentido positivo de la vida	80	29.05	4.375	11	35
Satisfacción con la vida	80	10.38	2.664	3	15
Realización personal	80	6.91	2.285	2	10
Alegría de vivir	80	6.41	2.276	2	10

### *Correlación entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo*

Hecho lo anterior, se correlacionaron el sentido del humor y el bienestar subjetivo mediante la correlación producto-momento de Pearson, con un nivel de significancia de .01, obteniéndose una correlación positiva moderada entre ambas variables

( $r = .368$ ), es decir, a mayor sentido del humor, mayor bienestar subjetivo.

El bienestar subjetivo mostró relación con las dimensiones del sentido del humor, siendo mayor la que corresponde a la dimensión Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales. En la Tabla 3 se muestran las correlaciones entre ambas variables.

**Tabla 3.** Correlación entre sentido del humor y bienestar subjetivo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2	.82**								
3	.75**	.55**							
4	.66**	.28**	.37**						
5	.54**	.19	.16	.46**					
6	.36**	.36**	.31**	.12	.17				
7	.25*	.29**	.25*	-.01	.09	.94**			
8	.30**	.32**	.26*	.10	.07	.70**	.60**		
9	.23*	.04	.09	.38**	.28*	.36**	.14	-.01	
10	.46**	.46**	.30**	.25*	.18	.44**	.25*	.27*	.30**

Nota: \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ . 1 = Total de bienestar subjetivo; 2 = Sentido positivo de la vida; 3 = Satisfacción con la vida; 4 = Realización personal; 5 = Alegría de vivir; 6 = Total Sentido del humor; 7 = Creación o generación del humor; 8 = Uso del humor para hacer frente a la vida; 9 = Reconocimiento y apreciación del humor; 10 = Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales.

### Regresión múltiple entre las dimensiones del sentido del humor y bienestar subjetivo

Luego, se hizo un análisis de regresión lineal múltiple para saber si las dimensiones del sentido del humor eran predictoras del bienestar subjetivo en los adultos mayores venezolanos. Se introdujeron las variables de Creación o generación del humor, Uso del humor para hacer frente a la vida, Reco-

nocimiento y apreciación del humor y, Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales. Tres de las variables no entraron en la ecuación, quedando así las Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales como predictor importante del bienestar subjetivo. En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos en el modelo.

**Tabla 4.** Coeficientes de regresión múltiple B (no estandarizados),  $\beta$  (estandarizados) y test  $t$ .

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
	B	E.E.	$\beta$	$t$	
1 (Constante)	26.557	5.253		5.056	.000
Creación o generación del humor	0.024	0.089	.034	0.266	.791
Uso del humor para hacer frente a la vida	0.437	0.300	.187	1.458	.149
Reconocimiento y apreciación del humor	0.286	0.248	.122	1.150	.254
Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales	1.612	0.486	.362	3.314	.001

El coeficiente de determinación  $R^2 = .261$  indica que las actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales explica 26.1% de la varianza total del bienestar subjetivo. La  $R^2$  corregida, más baja, explica 22.2%. El valor F del ANOVA ( $F[79] = 6.634, p = .000$ ) indica la existencia de una relación lineal significativa entre las actitudes hacia el humor y el uso del mismo en situaciones sociales y el bienestar subjetivo.

Los coeficientes de regresión no estandarizados (B), coeficientes de regresión estandarizados ( $\beta$ ) y los estadísticos relacionados con la variable predictora pueden observarse en la misma Tabla 4. Los coeficientes indican que la dimensión Actitudes hacia el humor y el uso del mismo en situaciones sociales ( $\beta = .362$ ) aparece como un predictor significativo del bienestar subjetivo. El valor  $t$

del coeficientes de regresión  $\beta$  de la variable predictora fue altamente significativo ( $p < 0.01$ ).

### Diferencias entre sentido del humor y bienestar subjetivo en función del sexo

Seguidamente se aplicó la  $t$  de Student para observar las diferencias entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo en función del sexo de los participantes. Los resultados indican que no hubo diferencias significativas en el sentido del humor y en sus dimensiones, ni tampoco en el bienestar subjetivo y sus dimensiones en función del sexo, a excepción de la dimensión Sentido positivo de la vida. Hecho lo anterior, se calculó el tamaño del efecto bajo la fórmula  $d$  de Cohen, donde se evidencia un tamaño de efecto mediano para la mencionada dimensión.

**Tabla 5.** Diferencias de media de las variables de estudio en función del sexo de los participantes.

Variables	Mujeres (N = 30)		Hombres (N = 50)		Prueba $t$			
	M	DT	M	DT	$t$	gl	$p$	$d$ Cohen
Sentido del humor	63.27	16.75	62.18	15.82	.291	78	.772	
Creación o generación del humor	28.13	11.56	27.50	12.41	.227	78	.821	
Uso del humor para hacer frente a la vida	11.20	4.25	11.48	3.19	-.334	78	.739	
Reconocimiento y apreciación del humor	13.17	3.36	12.94	3.77	.271	78	.787	
Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales	10.77	1.69	10.26	1.98	1.164	78	.248	
Bienestar subjetivo	54.63	8.15	51.62	8.43	1.580	78	.119	
Sentido positivo de la vida	30.40	3.57	28.24	4.63	2.189	78	.032*	0.51
Satisfacción con la vida	10.67	2.48	10.20	2.77	.756	78	.452	
Realización personal	7.10	2.13	6.80	2.38	.566	78	.573	
Alegría de vivir	6.47	2.46	6.38	2.18	.164	78	.870	

## DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio fue determinar la relación entre el sentido del humor y el bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. Los resultados obtenidos permiten confirmar la hipótesis de que hay una correlación positiva entre ambas variables; aunado a ello, se evidencia que la población bajo estudio muestra un alto nivel de bienestar subjetivo.

Estos resultados coinciden con los de Arraga y Sánchez (2010), quienes encontraron que, en general, los adultos mayores venezolanos manifiestan un nivel elevado de bienestar subjetivo, lo que se demuestra en las respuestas de los participantes agrupándose en la categoría “alto” una cantidad considerable de quienes muestran un sentido positivo de la vida.

Con respecto al sentido del humor, se obtuvo igualmente un alto nivel en los participantes. Los adultos mayores venezolanos muestran esta fortaleza, la cual se considera una capacidad para identificar con alegría lo incongruente, percibir las dificultades de manera beneficiosa y generar risa en los demás o experimentarla ellos mismos (Martínez, 2006). De las cuatro dimensiones que constituyen este constructo, se evidenció asimismo un nivel alto de creación o generación del humor, lo que describe al adulto mayor venezolano como ingenioso, gracioso, a quien le resulta fácil encontrar el sentido hilarante de las cosas y reír con facilidad.

Estos resultados concuerdan con los de Labarca (2012), quien afirma que el sentido del humor está presente en el adulto mayor venezolano como una construcción social que se elabora a lo largo de la vida y que se afianza en la etapa de la vejez. Por el contrario, difieren de los de Reyes et al. (2011), quienes expresan que a medida en que avanza la edad en las personas, tienden a manifestar menos la risa, la diversión, a incorporar menos humor en su vida y tienen menos probabilidad de notar el humor en el ambiente. Tal contradicción puede explicarse si se tienen en cuenta las siguientes variables: *a)* las características sociodemográficas, ya que en ambos estudios se evalúa el sentido del humor en poblaciones completamente diferentes: adultos mayores y estudiantes universi-

tarios, y *b)* el tipo de investigación y los instrumentos de medida utilizados: el primer estudio fue de índole cualitativa, para lo cual la autora utilizó la entrevista a profundidad, mientras que el segundo fue de tipo cuantitativo, en el cual se construyó un instrumento compuesto por quince chistes.

Toda vez que el sentido del humor y el bienestar subjetivo aparecen en niveles considerables dentro de la población, se encontró una correlación positiva moderada entre ellas, es decir, a mayor sentido del humor, mayor bienestar subjetivo en los adultos mayores venezolanos, siendo las actitudes hacia el humor y el uso del mismo en las situaciones sociales predictores importantes del bienestar subjetivo, resultados que coinciden con los de Rodríguez, Feldman, Blanco y Díaz (2010), quienes afirman que las actividades de humor en un contexto social significativo contribuyen al bienestar del adulto mayor y muestran considerables beneficios psicológicos respecto a la salud y al bienestar psicológico y físico.

Los hallazgos se corresponden asimismo con lo expuesto por Labarca (2012), quien señala que el sentido del humor influye directamente en el entorno de la persona, permitiéndole expresar su personalidad y liberar contenidos inconscientes por medio de bromas y chistes, lo que a su vez determina un buen estado de la salud mental debido a que los efectos del humor, tales como la risa, se convierten en una herramienta para superar adversidades, evitar el decaimiento y fortalecer la autoestima.

En relación al género, mujeres y hombres mostraron un nivel similar de bienestar subjetivo y sentido del humor, así como en la mayoría de sus dimensiones, a excepción de la relativa al sentido positivo de la vida, que fue significativo y predominante en las mujeres. Parte de estos resultados concuerdan con los de Carbelo (2006), quien no halló diferencias significativas en el sentido del humor en cuanto al sexo de los participantes. Piquart y Sörensen (2001), a través de un metaanálisis de trescientos estudios, afirman que debido a un riesgo mayor de viudez en las mujeres y de padecer más problemas de salud, se espera que tengan un menor bienestar subjetivo respecto a los hombres; sin embargo, las mujeres también pueden tener un mayor acceso a fuentes de bienestar

subjetivo, como una mayor relación con los hijos adultos, y participar en los procesos para proteger su yo a través de la disminución de sus aspiraciones.

En cuanto a las limitaciones del estudio, durante su realización se percibió apatía y desinterés por participar, el número de adultos mayores dispuestos que se hallaron en cada centro y el diseño trasversal utilizado, que impide observar el desarrollo del sentido del humor y el bienestar subjetivo a lo largo de la etapa de la vejez. Por lo anterior, se recomienda llevar a cabo actividades lúdicas acordes con las preferencias de los sujetos bajo estudio, involucrar a la familia en estas actividades para motivar la participación de aquellos en

futuros estudios y en actividades que fomenten ambas variables; además, parece pertinente ampliar la muestra y utilizar diseños longitudinales.

En conclusión, la presente investigación reafirma que entre mayor es el sentido de humor, mayor es el bienestar subjetivo en los adultos mayores venezolanos. Por lo tanto, se considera relevante el desarrollo de intervenciones individuales y grupales dirigidas a personas de la tercera edad para promover su crecimiento personal y proteger su salud física y mental mediante el fomento del sentido del humor, lo que permitirá que tengan una mayor satisfacción consigo mismos y con su vida.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Árraga B., M.V. y Sánchez V., M. (2010). Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 27(1), 12-18.
- Árraga B., M.V. y Sánchez V., M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica*, 11(2), 381-393.
- Blázquez P., F., Martínez M., M.P., Gutiérrez H., C.Y. y Medina C., M.A. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto el estudio de un viejo tema: la felicidad. *Uaricha, Revista de Psicología*, 14, 30-40.
- Camacho, J. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Carbelo B., B. (2006). *Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad de Alcalá. Disponible en línea: [http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/438/TESIS\\_SegundaP.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/438/TESIS_SegundaP.pdf?sequence=3&isAllowed=y).
- Carbelo B., B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.
- Diener, E. y Scollon, C. (2014). The what, why, when, and how of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*, 41, 175-183.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Edwards, K.R. y Martin, R.A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519.
- Guerrero, J. (2013). Comportamiento sexual de protección en adolescentes: un enfoque desde la psicología positiva. *Mayéutica, Revista Científica del Decanato Experimental de Humanidades y Artes*, 1(1), 20-39.
- Guerrero, J. (2014). Resiliencia sexual en adolescentes: una revisión desde la psicología positiva. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales Humanas y Artes*, 2(1), 45-50.
- Guerrero, J. y Sánchez, J. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Psicología y Salud*, 25(1), 57-71.
- Hilton, J., González, C., Saleh, M., Maitoza, R. y Cole, L. (2012). Perceptions of successful aging among older Latinos in a cross-cultural context. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(3), 183-199.
- Labarca, C.M. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Telos*, 14(3), 400-414.
- Lai, J.C., Chong, A.M., Siu, O.T., Evans, P., Chan, C.L. y Ho, R.T. (2010). Humor attenuates the cortisol awakening response in healthy older men. *Biological Psychology*, 84(2), 375-380.
- Lurie, A. y Monahan, K. (2015). Humor, envejecimiento y vida: la supervivencia mediante el uso de humor. *Trabajo Social en Salud Mental*, 13(1), 82-91.
- Martin R., A. (2008). *La psicología del humor: un enfoque integrador*. Madrid: Orión Ediciones.
- Martínez M., M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 252-253.

- Paredes, D. y Flores, A. (2014). Promoviendo el sentido del humor en las personas adultas con discapacidad intelectual y del desarrollo. *Revista Española de Discapacidad*, 2(2), 219-231.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2003). *Los valores en la institución acción. Clasificación de los puntos fuertes en la Universidad de Pennsylvania* [Proyecto]. Filadelfia: Universidad de Pennsylvania.
- Pinquart, M. y Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology: Psychological Science*, 56B(4), 195-213.
- Prieto S., D., Etxeberria A., I., Galdona N., N., Urdaneta A., E. y Yanguas L., J. (2009). *Las dimensiones subjetivas del envejecimiento*. Madrid: Aartegraf.
- Proyer, R.T., Ruch, W. y Müller, L. (2010). Sense of humor among the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 19-24.
- Reyes R., M., Lara R., G. y Lizcano, E. (2011). Apreciación del sentido del humor en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(2), 344-353.
- Rodríguez F., A. y Goñi G., A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2), 327-332.
- Rodríguez T., V., Feldman, L., Blanco G., G. y Díaz, A. (2010). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Anales de Psicología*, 11(1), 91-102.
- Ruch, W., Proyer, R.T. y Weber, M. (2010). Humor as a character strength among the elderly. Empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 13-18.
- Seligman, M.E. (2002). *La auténtica felicidad*. Madrid: Biblos.
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Mora, M. y Lobos, G. (2014). Satisfaction with life and with food-related life in central Chile. *Psicothema*, 26(2), 200-206.
- Sheldon, K.M. y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Stephens, A., Deaton, A. y Stone, A. (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Thorson, J.A. y Powell, F.C. (1993). Development and validation of the multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.