

HUMOR Y FELICIDAD EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES

Eva Urbón

Universidad de Zaragoza (España)
eurbon@unizar.es

Carlos Salavera

Universidad de Zaragoza (España)
salavera@unizar.es

Received: 14 enero 2023

Revised: 19 enero 2023

Evaluator 1 report: 14 febrero 2023

Evaluator 2 report: 10 marzo 2023

Accepted: 02 mayo 2023

Published: junio 2023

RESUMEN

Una cuestión a resolver es si son más felices aquellas personas que hacen un buen uso del humor. En la presente investigación se evaluó el uso del humor y la felicidad en estudiantes universitarios (N=721), analizando estas dos variables y la relación entre ambos constructos. Los resultados del estudio mostraron cómo los universitarios son moderadamente felices y los estilos de humor que utilizan son: afiliativo, de automejora, agresivo y autodestructivo, en este orden. En cuanto a la relación entre ambos constructos, se encontró correlaciones entre felicidad y los estilos positivos del humor (afiliativo y automejora), sin embargo, no correlacionó con los estilos agresivo y autodestructivo (usos negativos del humor). Otros resultados fueron que los hombres utilizan más el humor, tanto en sus estilos positivos como en los negativos; y que los estilos de humor positivos y negativos funcionan de manera independiente entre ellos. De los datos de nuestro estudio se pueden extraer dos conclusiones: 1) se muestra un perfil de universitarios moderadamente felices, que hace un mayor uso de los estilos de humor positivos; y 2) los resultados mostraron la relación entre la felicidad y un uso del humor positivo.

Palabras clave: humor; felicidad; universitarios

ABSTRACT

Humor and happiness in spanish university students. One question to be resolved is whether people who make good use of humor are happier. The present study evaluated the use of humor and happiness in university students (N=721), analyzing these two variables and the relationship between both constructs. The results of the study showed that university students are moderately happy and the styles of humor they use are: affiliative, self-improvement, aggressive and self-destructive, in that order. Regarding the relationship between both constructs, correlations were found between happiness and positive styles of humor (affiliative and self-improve-

ment), however, it did not correlate with aggressive and self-destructive styles (negative uses of humor). Other results were that men use humor more, both in their positive and negative styles; and that positive and negative styles of humor function independently of each other. Two conclusions can be drawn from the data of our study: 1) it shows a profile of moderately happy college students, who make greater use of positive humor styles; and 2) the results showed the relationship between happiness and a use of positive humor.

Keywords: humor; happiness; university students

INTRODUCCION

En los últimos años el tema del humor ha suscitado especial interés, estudiando su relación con la salud, tanto física como psicológica (Capps, 2006; Kuiper, 2014). Diferentes estudios han encontrado relación con otros constructos como son la satisfacción con la vida, los niveles de salud, la reducción del dolor o la mejora de la condición física (Cann & Collette, 2014; Panish, 2002). Del humor van a depender tareas psicológicas más complejas e importantes, mostrando relación con distintos beneficios sociales, cognitivos o del comportamiento (Berrios-Martos et al., 2012; Cassaretto & Martínez, 2009; Gignac et al., 2014; Kozbetz & Nishioka, 2010). Un autor de referencia en el tema del humor (Martin, 2001), establece cuatro estilos de humor: dos potencialmente beneficiosos para la persona que los posee y dos que son considerados potencialmente perjudiciales. Entre los beneficiosos, habla del estilo afiliativo, que concibe un uso benigno del humor, que facilita las relaciones interpersonales y del estilo de automejora, con una visión humorística pero realista de la vida. Entre los potencialmente perjudiciales, plantea un estilo agresivo, utilizado por la persona para sobresalir a expensas de otros y un estilo autodestructivo, con un uso cínico del humor, divirtiendo a los demás a expensas de la propia persona.

El otro constructo analizado en la investigación, fue la felicidad, que se engloba dentro del bienestar subjetivo, con una evaluación personal, subjetiva y global y que mide la calidad cognitiva y afectiva que hacen de su vida las personas (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Así, una persona feliz va a mostrar un temperamento positivo, cuenta con amigos, muestra recursos adecuados encaminados a conseguir sus metas, y dispone de recursos para afrontar de una manera satisfactoria las situaciones de estrés que se le plantean (Diener & Seligman, 2002). Se puede afirmar que la felicidad está dentro de las emociones positivas, relacionadas con la mejora de la salud física, social y emocional (Fredrickson, 2000), pudiendo estar centradas en el pasado, presente o futuro. En el presente estarán la alegría, la tranquilidad, el *flow* y la felicidad; en el futuro el optimismo, la esperanza y la confianza; y en el pasado, la satisfacción, la realización personal o el orgullo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En lo que están de acuerdo diferentes autores es en la importancia del humor en las relaciones interpersonales y su posible relación con la felicidad (Aillaud & Piolat, 2013; Kuiper et al., 2004). Las emociones y los estados de ánimo, son sin duda, reflejo de las cosas que le suceden, por lo que el uso del humor y la felicidad son de una importancia vital para la persona.

La investigación tenía dos objetivos: 1) analizar el uso de los diferentes estilos del humor (afiliativo, de automejora, agresivo y autoagresivo); y 2) estudiar la relación del humor con la felicidad en estudiantes universitarios.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo formada por 721 estudiantes universitarios: 324 hombres (44,94 %) y 397 mujeres (55,06%), con una edad entre los 18 y los 34 años, con una media de 20,61 años ($d.s.=3,785$), que participaron en el estudio de manera voluntaria. Se observaron las consideraciones éticas de la Declaración de Helsinki y se firmó un consentimiento informado de colaboración en el estudio.

INSTRUMENTOS

Cuestionario de los estilos de humor (HSQ) (Martin et al., 2003).

Este cuestionario tiene formato de autoinforme con 32 ítems, (con una escala Likert de 7 puntos), que mide

cuatro estilos de humor: dos positivos (afiliación y automejora) y otros dos negativos (agresivo y autodestructivo). Posee una alta fiabilidad ($\alpha = 0,81$), en la presente investigación ($\alpha = 0,80$).

Cuestionario de felicidad subjetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Este cuestionario considera la definición de felicidad desde una perspectiva de auto-respuesta, evaluando una categoría molar de bienestar como un fenómeno psicológico global. Consta de 4 ítems con respuesta tipo Likert. Está plenamente utilizado aunque su fiabilidad no es muy alta, es aceptable ($\alpha = 0,72$), en la presente investigación ($\alpha = 0,73$).

PROCEDIMIENTO

Se proporcionaron los cuestionarios que se acaban de describir junto con el consentimiento informado a los participantes. Se aplicaron en el aula, después de clase. Los estudiantes disponían de treinta minutos para completar los cuestionarios tras firmar el consentimiento. El investigador principal les indicaba que la información recogida en los mismos era anónima y confidencial. Se aplicaron las pruebas entre los meses de marzo a mayo de 2022.

Para los resultados, en el tratamiento estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS 26.0. Se realizaron para cada una de las variables análisis descriptivos, trabajándose en todos los casos con el menor nivel de significación posible y considerándose significativas las diferencias con un valor de $p < 0,05$. Además, se trabajó en un análisis de conglomerados, con el objetivo de conseguir *clúster* que permitiesen clasificar a los estudiantes en función de la utilización que hacían del humor y su felicidad subjetiva. El análisis también se realizó utilizando el software estadístico JASP 0.17, que se utilizó para desarrollar un gráfico con el objetivo de analizar una “red” que permita una comprensión de la relación entre las diferentes variables, ya que el alto grado de interrelación entre ellos requiere un medio genérico de representación.

RESULTADOS

En primer lugar, se ejecutaron análisis descriptivos de la muestra. Al analizar el uso del humor que utilizan los participantes en el estudio, se obtuvieron los siguientes resultados: *humor afiliativo* ($\bar{x}=44,62$; $d.s.=6,33$), *humor de automejora* ($\bar{x}=37,08$; $d.s.=7,28$), *humor agresivo* ($\bar{x}=26,65$; $d.s.=5,53$) y *humor autodestructivo* ($\bar{x}= 23,94$; $d.s.=6,46$). Lo que nos indica que los participantes en la investigación, utilizan con mayor frecuencia los estilos de humor positivos. Además, se consideran a sí mismos felices ($\bar{x}=5,29$; $d.s.=1,03$), en una escala de 1 a 7.

Se analizaron las diferencias en cuanto a sexo en el uso del humor y la felicidad (tabla 1), encontrándose diferencias significativas en todos los tipos de humor, así como en felicidad.

Las puntuaciones indicaron que los hombres realizan un mayor uso del humor, tanto en sus estilos de humor positivos, como en los negativos. Mientras, las mujeres mostraron una mayor puntuación en la felicidad. Además, los resultados muestran como en el humor afiliativo, agresivo y autodestructivo, existen diferencias significativas respecto al sexo.

Tabla 1. Resultados por sexo en las escalas del humor y felicidad subjetiva

		Hombres		Mujeres		F	Signif.
		Media	ds	Media	ds		
HSQ	Humor afiliativo	47,04	6,10	44,17	6,29	3,522	0,063
	Humor automejora	40,11	7,31	36,51	7,16	4,210	0,042
	Humor agresivo	29,82	5,24	26,05	5,40	8,232	0,005
	Humor autodestructivo	28,77	6,54	23,02	6,05	14,730	0,000
Felicidad	Felicidad subjetiva	5,08	0,95	5,33	1,05	,918	0,340

La tabla 2 presenta las correlaciones existentes entre el humor y la felicidad subjetiva. Así, se encontró relación entre la felicidad y los estilos positivos del humor: afiliativo ($p = 0,325^{**}$) y automejora ($p = 0,433^{**}$), pero no con los estilos negativos, lo que puede indicar que la felicidad subjetiva de la persona está influida por el uso del humor positivo.

HUMOR Y FELICIDAD EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES

Tabla 2. Correlaciones de las dimensiones del humor y la felicidad.

Variable	1	2	3	4
1. Humor afiliativo	1			
2. Humor automejora	0,341**	1		
3. Humor agresivo	0,180*	0,192*	1	
4. Humor autodestructivo	0,096	0,184*	0,344**	1
5. Felicidad	0,325**	0,433**	0,089	-0,089

*p < 0,05 **p < 0,01

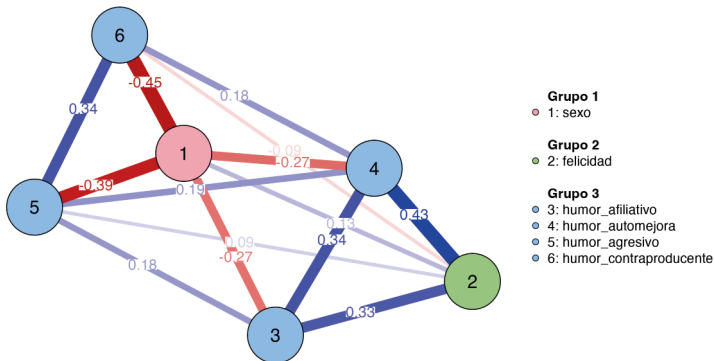
Además, con el objetivo de clasificar a los participantes en la investigación en función del uso del humor y la felicidad, se realizó un análisis de clúster (tabla 3). En este análisis, se obtuvieron tres grupos: 1) formado por 219 sujetos (30,37%), en los que se encontraron altas puntuaciones en el uso del humor y un índice mayor de felicidad; 2) con 128 sujetos (17,75%) que mostraban puntuaciones bajas en el uso del humor, tanto positivo como negativo y con valores bajos en la felicidad; y 3) con 374 participantes (51,87%) con puntuaciones superiores a la media en los humores positivos y felicidad, pero inferiores en el uso del humor autodestructivo.

Tabla 3. Centro de conglomerados del humor y felicidad.

		1	2	3	x
HSQ	Afiliativo	46,20	40,99	48,10	44,62
	Automejora	38,31	31,47	43,30	37,08
	Agresivo	30,99	24,09	26,80	26,65
	Autodestructivo	31,59	21,50	21,57	23,94
Felicidad		5,38	4,81	5,85	5,04
Nº sujetos		219	128	374	
Porcentaje		(30,37%)	(17,75%)	(51,87%)	

*Valores por debajo de la media
 *Valores próximos a la media
 *Valores por encima de la media

Por último, se realizó un análisis de nodos. En este punto, la figura 1 ilustra la estructura de red resultante, que tiene 6 nodos con 15 bordes distintos de cero. Se establecen las conexiones entre diferentes nodos. En particular, estas conexiones son mayores entre los estilos positivos del humor por un lado y los estilos negativos, por otro, como se esperaba. En términos de la felicidad subjetiva, se encontraron correlaciones con los estilos positivos del humor, especialmente con el humor de automejora. El género correlacionó negativamente con los diferentes estilos del humor. La red nos permite analizar las relaciones vitales, en particular, como los estilos positivos y negativos funcionan de manera independiente entre sí (Figura 1).



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la investigación se encontró que los universitarios de la muestra, son moderadamente felices, hacen un mayor uso de los estilos de humor positivos y obtuvieron bajas puntuaciones en los estilos negativos, lo que puede indicar un empleo menos frecuente de este tipo de humor en los participantes en la investigación.

Los datos señalaron en línea con algunos estudios recientes, un mayor uso por parte de los hombres, de los distintos estilos del humor, tantos positivos como negativos (Dyck & Holtzman, 2013; Walther & Hilbert, 2015). Sin embargo, otros estudios no han encontrado diferencias en cuanto al uso de las emociones en cuanto al sexo (Batool et al., 2014; Hay, 2000; Kotthoff, 2006), o incluso han señalado en el caso de las mujeres, un mejor manejo de sus emociones (Extremera et al., 2006), si bien hay que señalar, que la variable sexo sí mostró influencia en la variable felicidad.

La explicación a estos resultados se puede encontrar en el hecho de que el humor afiliativo y de automejora (miden el empleo de una visión humorística pero realista de la vida), mantienen correspondencia con la felicidad (Erickson & Feldstein, 2007; Saroglou & Scariot, 2002). Además, el humor agresivo, vinculado de manera directa con la hostilidad y la agresividad, no mostró en la investigación relación con la felicidad, lo que apuntaría la nula incidencia que tiene en la felicidad este estilo de humor (Kuiper & McHale, 2009). Igualmente, no se encontró relación entre la felicidad y el humor autodestructivo, pudiendo indicar que el uso de los estilos negativos del humor no tiene incidencia en la percepción subjetiva de la felicidad.

Además, se obtuvieron tres grupos en el análisis de *clúster*: uno, con unos de cada tres participantes, con altos niveles del uso de los humores positivos y un índice mayor de felicidad a la media de la muestra; un segundo grupo, con valores bajos en el uso del humor, así como niveles más bajos en el apartado de felicidad; y un tercero, el más numeroso, con uno de cada dos participantes, con puntuaciones superiores a la media en los humores positivos y felicidad, pero inferiores en el uso del humor autodestructivo. Estos resultados, indican como el uso del humor está relacionado de alguna forma con la felicidad, cuestión apuntada por algunos estudios (Abel, 2002; Dionigi & Gremigni, 2013; Yip & Martin, 2006). Así, un buen uso del humor puede proporcionar soporte emocional, servir en la gestión de conflictos y reportar felicidad a las personas.

Finalmente, se observó la influencia del uso del humor en la felicidad, encontrándose como la felicidad subjetiva correlacionaba con los estilos positivos del humor, especialmente con el humor de automejora. Además, se evidenció como se relacionan los estilos positivos del humor por un lado y los estilos negativos, de manera independiente entre sí.

Los resultados del presente estudio tienen que ser analizados considerando las limitaciones de la investigación. Así, aunque la muestra a nivel estadístico es relevante, hay cuestiones a trabajar, por ejemplo puede y debe ampliarse el estudio con otros estratos de la población y/o incluir poblaciones clínicas, que pueden contribuir a analizar de manera más exhaustiva la asociación entre el uso del humor y la felicidad. Además, la realización de estudios longitudinales, con diferentes poblaciones en un período más largo de tiempo, permitirá evaluar el uso del humor y su vinculación con la felicidad, proporcionando nuevos datos al respecto que ayuden a entender la relación entre estos dos constructos.

Finalmente, se puede deducir que existen adecuadas correlaciones entre el uso del humor positivo y la felicidad. Los datos de la investigación, proporcionan evidencia de la relación entre estas dos variables, por lo que se puede concluir como el uso cotidiano de los estilos de humor positivos puede ayudar a entender mejor la percepción de la felicidad subjetiva en la persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abel, M.H. (2002). Humor, stress and coping strategies. *Humor*, 15, (4), 365-381.
- Aillaud, M. & Piolat, A. (2013). Compréhension et appréciation de l'humour: approche cognitivo-émotionnelle. *Psychologie française*, 58, 255-275. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psfr.2013.04.001>
- Batool, M., Niazi, S. & Ghayas, S. (2014). Emotional intelligence as a predictor of sense of humor and hope among adults. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40, (2), 270-278.

- Berrios-Martos, M.P., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J.M. 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.
- Cann, A. & Collett, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology, 10* (3), 464-479. <http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Capps, D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology, 54* (5), 393-411.
- Cassaretto, M. & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología, 27* (2) 287-309.
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81-84.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three Decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Dionigi, A. & Gremigni, P. (2013). The psychology of humor. En *Humor and Health Promotion*, Gremigni (ed): Nova Medical.
- Dyck, K. & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: the importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences, 55*, 53-58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.023>
- Erickson, S. & Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development, 37*, 255-271.
- Fredrickson, B. (2000). Positive emotions. En: Zinder C, López S, editors. *Handbook of positive Psychology*. Oxford University Press.
- Gignac, G.E., Karatamoglou, A., Wee, S. & Palacios, G. (2014). Emotional intelligence as a unique predictor of individual differences in humour styles and humour appreciation. *Personality and Individual Differences, 56*, 34-39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.020>
- Hay, J. (2000). Emotions of humor in the conversations of men and women. *Journal of Pragmatics, 32*, 709-742. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.024>
- Kotthoff, H. (2006). Gender and humor: the state of the art. *Journal of Pragmatics, 38*, (1), 4-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pragma.2005.06.003>
- Kozbetz, A. & Nishioka, K. (2010). Humor comprehension, humor production, and insight: An exploratory study. *Humor: International Journal of Humor Research, 23*, 375-401. <http://dx.doi.org/10.1515/humr.2010.017>
- Kuiper, N.A. (2014). Investigating the role of humor in psychological health and well-being. *Europe's Journal of Psychology, 10* (3), 464-479. <http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v10i3.809>
- Kuiper, N.A. & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology, 143* (4), 359-376. <http://dx.doi.org/10.3200/JRPL.143.4.359-376>
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research, 17*, 135-168. <http://dx.doi.org/10.1515/humr.2004.002>
- Martin, R.A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*, (4), 504-519.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 48-75.
- Nezlek, J.B. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor, 14*, 395-413.
- Panish, J. (2002). Life satisfaction in the elderly: the role of sexuality, sense of humor, and health. *Dissertation Abstracts International, 63* (5-B).

- Seligman, M, Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Walther, M. & Hilbert, A. (2015). Emotional openness in overweight and normal-weight adolescents. *Swiss Journal of Psychology*, 71, (1), 29-36. <http://dx.doi.org/10.1024/1421-0185/a000145>
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235.
- Yip, J.A. y Martin, R.A. (2006) Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40, 1202–1220. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>
- Ziv, A. & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 129, 759–768.

