



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESPECIALIDAD DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**LOS ESTILOS DE HUMOR COMO FACTOR PREDICTOR DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE LIMA**

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología
Clínica que presenta la Bachiller:

CHIARA BOURONCLE HERNÁNDEZ

ASESORA: MG. PAMELA NÚÑEZ DEL PRADO CHÁVES

LIMA-PERÚ

2018

Agradecimientos

A mi abuela y a mi papá,

por ser mis angelitos y dejarme sus sonrisas. Unas sonrisas que son mi motor todos los días, pero también fueron el motor para pensar en esta tesis. En mí siempre.

A mi mamá,

por ser mi base, empuje y admiración. Por estar y creer en mí antes que nadie.

A mis hermanxs Lorenzo y Anuhé,

por acompañarme y sostenerme. Por ser las dos alitas de mi avión.

A Lu,

por ser mi segundo papá, por acogerme con mis preguntas y dilemas.

A Pamela,

por enseñarme a descubrir en qué parte de la Psicología me hallo. Por ampliarme la perspectiva como psicóloga y, sobre todo, como ser humano.

A todos los que me ayudaron desde amigos hasta profesores,

por su tiempo, sugerencias y apoyo. Entre ellos Gian Paulo, Greta, Andrea, Desiré, Alexia, Claudia, Andrea, Paolo, Noelia, Manuel Pacheco; y los profesores Patricia Martínez, Juan Núñez del Prado, Martín Malaspina, Alex Dávila y Marylia Cruz.

Finalmente, a todos los colegios, padres y adolescentes,

por acoger mi proyecto y participar en mi investigación.

Resumen

La adolescencia representa una etapa de gran vulnerabilidad, debido a los cambios y desafíos significativos que ocurren en varios niveles (Kern et al., 2015). En este sentido, estudios han encontrado que es relevante considerar no solo los factores de riesgo, sino también aspectos más positivos del funcionamiento (e.g. resiliencia, flow y humor) para lograr el bienestar, pues están relacionados con mejores resultados durante este período de vida (Callabed et al., 1998). **Objetivo:** el propósito fue determinar si los estilos de humor (*afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y auto-descalificador*) son predictores importantes del bienestar psicológico y sus dominios (*involucramiento, perseverancia, optimismo, conexión y felicidad*). Para esto se tradujo, adaptó y analizó psicométricamente el cuestionario de Bienestar Adolescente (EPOCH) (Kern et al., 2015) que mide el bienestar psicológico. **Método:** *Muestra:* 933 adolescentes limeños de escuelas privadas de entre 14 y 18 años. *Instrumentos:* Cuestionario EPOCH (Kern et al., 2015) y el Cuestionario de Estilos de Humor (Martin et al., 2003). *Análisis Estadísticos:* se realizó análisis de regresión jerárquica (primer paso: variables sociodemográficas, segundo paso: estilos de humor) y análisis de comparación de muestras independientes (T Student) para determinar si existían diferencias en los 4 estilos de humor según el sexo. **Resultados y discusión:** los resultados evidencian que los estilos de humor son predictores importantes del bienestar adolescente y sus dominios, específicamente el estilo de *mejoramiento personal*. Pues, la percepción del bienestar y la evaluación de las circunstancias están fuertemente influenciadas por la capacidad del adolescente de usar su sentido del humor.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Estilos de Humor, Adolescentes, EPOCH

Abstract

Adolescence represents a stage of great vulnerability, due to the significant changes and challenges that occur at various levels (Kern et al., 2015). In this sense, studies have found it is relevant to consider, not only risk factors, but also more positive aspects of functioning (e.g. resilience, flow and humor) for the achievement of well-being, since they are related to better results during this period of life (Callabed et al., 1998).

Objective: the aim of the present study was to determine whether humor styles (*affiliative, self-enhancing, aggressive and self-defeating*) are important predictors of psychological well-being and its dimensions (*involvement, perseverance, optimism, connection and happiness*). For this purpose, the The Adolescent Wellbeing Questionnaire (EPOCH) (Kern et al., 2015), which measures psychological well-being, was translated, adapted and analyzed psychometrically. **Method:** *Sample:* 933 Limean teenagers from private schools between 14 and 18 years old. *Instruments:* The EPOCH Questionnaire - (Kern et al., 2015) and the Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003) were applied. *Statistical Analysis:* hierarchical regression analysis was performed (first step: sociodemographic variables, second step: humor styles) and comparison analysis of independent samples (T Student) to determine if there were differences in the 4 humor styles according to gender. **Results and discussion:** *humor styles* are important predictors of adolescent well-being and its dimensions, specifically the *self-enhancing* style. Specifically, because the perception of well-being and the evaluation of circumstances are strongly influenced by the adolescent's ability to use his sense of humor.

Keywords: Psychological Well-being, Humor Styles, Adolescents, EPOCH

Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	13
Participantes	13
Medición	14
Análisis de datos	16
Resultados	19
Discusión	27
Referencias bibliográficas	37
Apéndices	57
Apéndice A1: Consentimiento informado para los padres	57
Apéndice A2: Asentimiento informado para los alumnos	58
Apéndice B: Ficha Sociodemográfica	59
Apéndice C: Definiciones de los dominios del EPOCH	60
Apéndice D: Análisis de confiabilidad del EPOCH	61
Apéndice E: Análisis correlacional del EPOCH	62

Introducción

Una de cada cinco personas en el mundo es adolescente y, de ellos, el 85% vive en países en vías de desarrollo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2011). Además, las estadísticas a nivel mundial señalan que en la actualidad el número de adolescentes es el más alto reportado en la historia de la humanidad; es decir nunca ha habido tantos adolescentes como hoy en día (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2011). En el Perú hasta el año 2015, dicha población representó el 26.9%, siendo Lima la ciudad con mayor concentración de adolescentes (Fondo de Población de las Naciones Unidas [UNFPA] & Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU], 2015). Por otra parte, estudios señalan que este grupo encuentra mayor diversidad de oportunidades y seguridad a diferencia de años atrás, lo cual se manifiesta en un aumento significativo de adolescentes escolarizados en el Perú (UNFPA & SENAJU, 2015; Nugent, 2004).

La adolescencia es una etapa vital transicional entre la niñez y la adultez que está caracterizada por cambios significativos a nivel físico, psicosocial, cognitivo y emocional (Cossio, Gómez, Lee, Viveros, Luarte, Olivares, García, & De Arruda, 2015, Pineda & Aliño, 2002). Steinberg (2014) & Neinstein (2009) identifican tres sub-periodos (temprano, medio y tardío) durante la adolescencia que pueden variar cronológicamente. Esto último, en tanto es una etapa de transición que usualmente inicia a los 10 años con la maduración sexual y concluye a los 20 años cuando el individuo alcanza determinados hitos sociales (e.g. educación universitaria, pareja estable, independencia económica) (Erikson 1968; Arias, 2013; OMS, 2014; Castillo, 2007; Papalia, 2005). Es por ello que Steinberg (2014) afirma que la iniciación de dicha etapa está determinada fisiológicamente, mientras que su finalización se da desde una perspectiva sociológica.

La adolescencia temprana, se caracteriza por un desarrollo físico exponencial y por un profundo interés hacia el cuerpo (Casas & Ceñal, 2005; Neinstein, 2002; Awuapara & Valdivieso, 2013). Del mismo modo, los pares en este sub-periodo se tornan un eje sustancial en la estructuración de la estima personal y el proceso de socialización del individuo (Casas & Ceñal, 2005). Luego, emergen nuevos intereses como la búsqueda de la pareja y la necesidad de un distanciamiento del grupo familiar; ello con el objetivo de buscar independencia y un sentido de identidad, lo cual es propio de la adolescencia

media. Finalmente, la adolescencia tardía se distingue por una mayor intimidad con la familia y los pares, la toma de decisiones profesionales y, sobre todo, por la consolidación de la identidad (Arias, 2013; Casas & Ceñal, 2005; Gaete, 2015).

Teniendo en cuenta el contexto caracterizado por transformaciones sociales, emocionales, cognitivas y físicas por las que el adolescente atraviesa, se hace visible la necesidad de este de desarrollar recursos y habilidades para afrontar los obstáculos constantes, permitiéndole constituir un sentido de identidad sólido (Blum, 2000). Esto último se encuentra estrechamente asociado a mayores posibilidades de responder exitosamente a preguntas acerca de su futuro y sus valores, ya que se asientan en un consistente sentido de autonomía y competencia (Zimmer-Gembeck & Colins, 2003). Es por tal razón que Callabed, Comellas & Mardomingo (1998) señalan que dichos logros son condiciones esenciales para transitar de manera óptima hacia la adultez.

La construcción de recursos y habilidades de afrontamiento efectivas y funcionales en los adolescentes son producto de la relación que tienen con su entorno, en tanto estos son receptores continuos de modelos sociales (Hall & Valente, 2007; Gonzalez, 2009; Astor, Meyer & Behre, 2004; Leventhal & Brooks-Gunn, 2000). Es por ello, que la adolescencia es una etapa fundamental en la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables y prósperos (Bobrowski, Czabała & Brykczyńska, 2007; Windle & Windle, 2009; Latimer & Zur, 2010; Elkington, Bauermeister & Zimmerman, 2010; OMS, 1960). No obstante, es posible observar que el medio en el que se desenvuelven puede tener un efecto nocivo, en tanto los expone a diversos factores de riesgo para su salud y bienestar. Un estudio realizado a nivel nacional (De Irala, Corcuera, Osorio & Rivera, 2010) señaló que más del 75% de los adolescentes peruanos muestra estilos de vida no saludables y comportamientos cuyos efectos resultan negativos a largo plazo para la salud (e.g. consumo de tabaco, la ingesta de bebidas alcohólicas y el consumo de drogas) (Donas, 2001; Kazdin, 2003; Páramo, 2011).

Específicamente en el Perú, las estadísticas muestran cifras alarmantes relacionadas a factores y comportamientos de riesgo en esta población. En primer lugar, se encuentra que el consumo de sustancias legales y no legales es significativamente mayor en la adolescencia que en cualquier otra etapa del desarrollo (DEVIDA & OPD, 2010). Por otro lado, la tasa de depresión mayor ha aumentado hasta llegar a tener una prevalencia de 7% a nivel nacional, siendo esta última una de las principales causas de

suicidio (Ministerio de Ciencia e Innovación, 2009). En línea con lo anterior, un estudio realizado en Lima y Callao permitió concluir que más del 29% de adolescentes presentaron conductas suicidas en algún momento de sus vidas (Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”, 2002). Asimismo, es importante indicar los elevados niveles de violencia reportados en adolescentes de 11 y 17 años (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2011). Por ejemplo, un estudio realizado a nivel nacional halló que el 54% de los estudiantes adolescentes manifiesta haber sido víctimas de agresión (Ministerio de Educación [MINEDU], 2011). Por ende, resulta sustancial comprender dichas cifras mediante el estudio de sus factores asociados.

Según UNFPA y SENAJU (2015), los mejores predictores de conductas de riesgo en adolescentes son el bienestar percibido y la calidad de vida. Si bien, el acceso a la educación ha aumentado en esta población y la economía ha mejorado en el Perú, los índices de pobreza se mantienen elevados, siendo los adolescentes el grupo más afectado por estos (UNFPA & SENAJU, 2015). Ello se refleja en la relación directa que existe entre la pobreza y, por ejemplo, la cantidad de embarazos adolescentes, la cual se ha incrementado a un 14.6% en los últimos 7 años (UNFPA & SENAJU, 2015). En consecuencia, teniendo en consideración que tanto el bienestar como la calidad de vida son factores sustanciales en la comprensión de la salud mental del adolescente, resulta vital hallar vías eficaces para mejorar los índices de ambos en esta población específica (UNFPA & SENAJU, 2015; Sharma, Nam, Kim & Kim, 2015).

Estudios recientes elaborados en el marco de la Psicología Positiva realizados en países desarrollados tales como Estados Unidos y Australia (Kern, Benson, Steinberg & Steinberg, 2015; Seligman & Csikszentmihaly, 2000); y en países latinoamericanos (Castro, 2000; Casullo & Castro, 2000; Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003) demuestran que el estudio del bienestar y sus factores protectores son esenciales para el afrontamiento de factores de riesgo durante esta etapa; así como para una transición óptima hacia la adultez en términos de una vida plena y saludable (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín & Suedan, 2005). Palermo (2009) explica que dicha relación se debe a que los factores protectores promueven resiliencia, adaptación, autonomía y competencia. Por ejemplo, Contini et al. (2003) encontró que adolescentes con un nivel de bienestar psicológico elevado presentan mayores probabilidades de afrontar eficazmente situaciones adversas y consideradas problemáticas.

En los últimos años, el concepto de bienestar ha recibido gran atención por parte de los profesionales de la salud (e.g., Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Kahneman, Diener & Schwarz, 1999; Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002; Stratham & Chase, 2010; Seligman, 2011), dando lugar a diversas definiciones. No obstante, es importante señalar que dichas definiciones en su mayoría han estado enmarcadas en dos tradiciones y/o paradigmas filosóficos: la hedónica y la eudamónica (Nascimento, Bento & Cachioni, 2011). Ambas se refieren al bienestar a partir de aspectos estrechamente relacionados, pero que a su vez son diferentes (Nascimento et al., 2011; Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001). Así, de acuerdo con el enfoque hedónico, el bienestar es visto a partir de la satisfacción que el individuo tiene de su vida, como del balance entre los afectos positivos y negativos (Bradburn, 1969); mientras que la tradición eudamónica comprende el bienestar a partir de un funcionamiento psicológico positivo y de la capacidad de desarrollo personal (Bradburn, 1969). Es decir, el bienestar hedónico (también conocido como subjetivo) alude a aspectos más individuales; mientras que el eudamónico (o bienestar psicológico) incorpora, además, aspectos relacionales (Castro-Solano, 2010; Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001).

Martin Seligman, uno de los líderes de la Psicología Positiva, se centra en el enfoque eudamónico o bienestar psicológico y lo concibe desde un enfoque dimensional; es decir comprende dicho concepto desde 5 dominios también denominados características psicológicas positivas, que juntos conforman lo que él llama como *floreCIMIENTO* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Este último es definido como la combinación de sentirse bien y funcionar efectivamente en múltiples ámbitos bio-psico-sociales (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Eccles & Gootman, 2002). Por ello, el *floreCIMIENTO* no es únicamente la ausencia de problemas psicológicos o conductuales, sino también es la utilización óptima de las características positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Huppert & So, 2013); así, ello involucra no solo la sensación de felicidad y salud, sino también el compromiso con las metas y el sentido de competencia (Shah & Marks, 2004).

Seligman (2011) denomina al modelo de las 5 características positivas del bienestar: PERMA (también llamado PRISMA por sus siglas en español), debido a que cada una de las letras de esta palabra corresponde a las siglas de cada uno de los dominios propuestos por este autor. Dichos dominios son comprendidos como características individuales positivas en tanto su práctica y experiencia son esenciales para percibir y

construir el bienestar (Seligman, 2011). Así, el primer dominio del bienestar corresponde a lo que Seligman llama ratio de *positividad* (*positive emotions*), lo cual hace referencia a la cantidad y frecuencia de emociones positivas que siente el individuo tales como sentirse “feliz”, “relajado” o “excitado”. El segundo dominio del modelo PERMA hace referencia al *involucramiento* (*engagement*) y fue definido como la capacidad de la persona para sentirse comprometida e interesada tanto en sus tareas cotidianas como en la vida en general. El tercer dominio alude a la importancia de las *relaciones* (*relationships*) en el bienestar humano, en tanto colaboran con el sentido de valor, estima y conexión que tienen los individuos para consigo mismos. El cuarto dominio es denominado por este autor *significado* (*meaning*), el cual alude al sentido de propósito, dirección y sensación de valía personal. Finalmente, el quinto dominio está directamente relacionado con la percepción de *metas logradas* (*accomplishment*) del individuo, lo cual se refiere al sentido de logro que se basa en la capacidad para establecer y alcanzar objetivos (Seligman, 2011; Kern et al, 2015; Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Diversos autores sostienen que el nivel de bienestar y salud que se tiene en la adolescencia guarda una relación positiva con el nivel de bienestar en la edad adulta (Trzesniewski et al. 2006; Inchley et al., 2016; Olsson, McGee, Nada-Raja & Williams, 2013). Pues, se ha hallado que las características positivas que un individuo muestra en la adolescencia (e.g. el compromiso, las actitudes positivas frente a la vida) pueden predecir diversas consecuencias positivas en la adultez tales como mayor satisfacción con la vida y nivel educativo; estrategias de afrontamiento más efectivas; menores síntomas de depresión, trastornos psicológicos y comportamientos de riesgo; mejor salud física y auto-evaluación de la salud; y relaciones sociales más satisfactorias (Kern et al, 2015; Chan, Ou, & Reynolds, 2014; Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014; Carver, Scheier & Segerstrom, 2010; Olsson et al., 2013).

Diferentes autores (Frydenberg et al., 2016; Kern et al., 2015) insisten en la importancia de sostener y fomentar el bienestar a lo largo del tiempo. Pues, al igual que la salud física, el bienestar no es algo que simplemente sucede. En dicho contexto, Kern et al. (2015) aborda el bienestar tomando el modelo PERMA de Seligman (2011) y considera que, en la adolescencia, el bienestar -o sus 5 dominios según dicho modelo- es promovido también por 5 dominios o características positivas similares: *involucramiento*, *perseverancia*, *optimismo*, *conexión* y *felicidad*. Estas son denominadas en su modelo

EPOCH (o IPOCF por sus siglas en español) (Kern et al., 2015); pues, del mismo modo que el modelo de Seligman (2011), cada letra corresponde a la inicial del nombre de cada característica psicológica positiva y, por ende, se refiere a cada dominio del bienestar adolescente. Es importante señalar, que la autora enfatiza que la presencia de niveles altos en dichos cinco dominios del bienestar adolescente son factores predictores significativos del bienestar adulto utilizando la definición propuesta por Seligman (Kern et. al, 2015). Es decir, los dominios del modelo EPOCH promueven y fomentan los dominios del modelo PERMA en la adultez (Kern et al., 2015)

El modelo propuesto por Kern et. al. (2015) toma directamente del modelo de Seligman (2011) las dimensiones de *involucramiento*, *relaciones* y *ratio de positividad* y las denomina *involucramiento*, *conexión* y *felicidad*, respectivamente (Kern et al., 2015). No obstante, realiza un cambio significativo en su propuesta de modelo de bienestar, y reemplaza las dimensiones de *metas logradas* y *significado* por *perseverancia* y *optimismo*. Dicho cambio es teóricamente explicado por las características propias de la adolescencia como etapa del desarrollo. Al ser una etapa de carácter transicional y caracterizada como un momento de búsqueda identitaria, las dimensiones propuestas por Seligman (2011) de metas logradas y significado no resultan teóricamente acertadas (Kern et al., 2015; Steinberg, 2014).

El reemplazo que realiza Kern et al. (2015) por *perseverancia* y *optimismo* se enraíza en que ambas características positivas son esenciales para el desarrollo de los 5 dominios propuestos por Seligman. Ella define la *perseverancia* como la tenacidad necesaria para mantenerse interesado y comprometido con el logro de un objetivo sin importar las dificultades que se presenten; y *optimismo* como un sentido de esperanza y confianza sobre el futuro (Kern et al., 2015) Un ejemplo claro de los beneficios que puede tener por ejemplo la *perseverancia* es su asociación con el logro de metas de largo plazo y niveles más altos de *involucramiento* (Duckworth et al. 2007; Hodge, Wright & Bennet, 2018). Por otro lado, el *optimismo* al comprender una visión favorable con respecto a las cosas y a la vida misma permite por ejemplo que la percepción de eventos negativos sea reevaluada como temporal, externa y específica a una situación particular, elevando así por ejemplo los niveles de emociones positivas (Kern, Waters, Adler & White, 2014; Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Dicho modelo, desde su creación ha sido utilizado en repetidas ocasiones. Por ejemplo, diversos autores (Gregory & Brinkman, 2015; Frydenberg et al., 2016) utilizaron el instrumento de medición basado en el EPOCH y creado por Kern et al. (2015) para realizar reportes a nivel nacional de bienestar en Australia. Del mismo modo, Cooker, Bailey, Stevenson y Joseph (2016) utilizaron el mismo instrumento para clarificar el rol que cumple el bienestar en currículos escolares en cuatro regiones: América del Norte, Asia-Pacífico, Europa y el Medio Este. Finalmente, Adler (2016) utilizó el modelo propuesto por Kern, así como el instrumento de medición para elaborar un programa de educación positiva en Bután, México y Perú en más de 60 mil niños y analizar su efectividad.

En línea con lo anterior, es posible observar como el modelo propuesto por Kern et al. (2015) ha demostrado ser de utilidad, en tanto permite realizar intervenciones acertadas y específicas para la población, así como también realizar diagnósticos de bienestar integrales. Pues, a diferencia de las medidas únicas del bienestar que funcionan como indicadores para intervenciones generales en el incremento global de la felicidad o satisfacción con la vida (Huppert & So, 2013), el EPOCH aborda las características positivas a través de diversos dominios en específicamente adolescentes (Kern et al., 2015). De este modo, permite comprender el funcionamiento de cada dominio y la variabilidad que sus efectos pueden manifestar en el bienestar psicológico.

Habiendo mencionado lo anterior, es decir la importancia del bienestar específicamente en la adolescencia, resulta sustancial lograr una mejor comprensión de los factores que predicen niveles más altos de bienestar en esta población específica. Entre ellos se encuentran los elevados niveles de autoestima y autoeficacia, las relaciones familiares positivas, la presencia del soporte de los pares y de las relaciones de pareja, el humor, la espiritualidad, entre otros (Gómez-Bustamante & Cogollo, 2010; Frydenberg et al., 2016; Braithwaite, Delevi & Fincham, 2010; Viejo, Ortega-Ruiz & Sánchez, 2015). Pues, estos favorecen la adaptación a nuevas situaciones, permiten el incremento de las redes de apoyo, facilitan el manejo del estrés, y por ende posibilitan un afrontamiento exitoso de dicha etapa del desarrollo (Gómez-Bustamante & Cogollo, 2010; Inchley et al., 2016; Contini et al., 2003; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte, & Ryff, 1997; Shek, 2000; Figueroa et al., 2005; Ballesteros, Medina & Caicedo, 2006; Serrano & Galaz, 2004; Guevara, Cabrera & Barrera, 2007). Asimismo, es importante enfatizar que en las investigaciones realizadas en temas de bienestar adolescente aparecen el sexo y el grado

de instrucción como variables significativas pero controversiales (Seligman, 2011). Sobre esto, algunos estudios señalan que los varones tienden a mostrar mayor bienestar que las mujeres; y que, a mayor grado de instrucción, menor es el bienestar percibido, específicamente, con respecto al optimismo (Inchley et al, 2016; Kazarian & Martin, 2004; Tannen, 1986). No obstante, dichos resultados no son contundentes (Brdar, Anić, & Rijavec, 2014; Toribio et al. 2012; Seligman, 2011).

En los últimos años, la Psicología Positiva ha colocado especial atención al sentido del humor. Pues este no sólo sirve para fortalecer las habilidades utilizadas en el afrontamiento de la adversidad, sino que se asocia significativamente con los niveles de bienestar y salud general (Panish, 2002, Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007). Así, por ejemplo, en los hospitales no solo se utiliza para favorecer al sistema inmunológico y reducir el dolor, sino que también promueve emociones positivas y disminuye la angustia (Showalter & Skobel, 1996). Además, se ha hallado que, de manera general, el sentido del humor se relaciona con menores niveles de depresión, mayores niveles de autoestima y satisfacción con la vida (Erickson y Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009; Panish, 2002; Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014). Y, específicamente en la adolescencia, ciertos estilos de humor se han vinculado con una mayor autoeficacia social y empática (Caroli & Sagoni, 2013), lo cual está asociado con altos niveles de bienestar psicológico. Dicha relación se explica mediante el efecto que tiene sobre la dimensión social del adolescente, la cual es vital en esta etapa, pues eleva la calidad de relaciones positivas, intimidad social y, por ende, favorece la satisfacción de la relación con la pareja (Seligman, 2012; Caroli & Sagoni, 2013; Martin et al., 2003; Penzo et al., 2011; Leist & Muller, 2013; Cann, Zapata & Davis, 2011).

En dicho contexto, diversos autores consideran al sentido del humor como un conductor y facilitador hacia el logro del bienestar (Freud, 1959; Dixon, 1980; Adamle & Turkoski, 2006). Pues, quienes perciben los problemas con humor tienden a pensar y hacer evaluaciones más positivas, así como realizan un procesamiento más realista de la situación (Martin, Kuiper, Olinger & Dance, 1993; Erickson & Feldstein, 2007; Hostetler, 2002).

En los intentos por definir el sentido del humor, ciertos autores lo conciben como una forma de afrontar las situaciones (Capps, 2006; Martin et al., 2003); mientras que otros lo explican como un rasgo de la personalidad (Erickson & Feldstein, 2007; Martin,

2001). Sin embargo, de acuerdo con estudios más recientes, el sentido del humor se refiere a un concepto multifacético. Pues, implica componentes cognitivos, conductuales, psicofisiológicos y socioemocionales (Martin, 2007; Martin et al., 2003; Jaimes, Claro, Perea & Jaimes, 2011; Gelkopf, 2009).

Así, Martin (2007) define el sentido del humor como los procesos mentales orientados a crear y percibir estímulos divertidos con su correspondiente respuesta afectiva que supone el disfrutarlos; al igual que aquello que los individuos dicen o realizan, es percibido como gracioso y tiende a hacer reír a los demás. Y añade que todo ello alude a aspectos universales del ser humano. Pues, aunque las normas sobre lo que puede ser objeto de humor son diferentes en cada cultura (Erickson & Feldstein, 2007; Gervais & Wilson, 2005), el humor se encuentra en todos los individuos.

Cabe indicar que, aunque numerosos estudios demuestran una relación positiva entre el sentido del humor y el bienestar psicológico, existen otros que muestran resultados controversiales, tales como un efecto directo y positivo sobre la incidencia de enfermedades y tasas de mortalidad (Kerkkanen, Kuiper & Martin, 2004; Kuiper, Grimshaw, Leite & Kirsh, 2004). Martin et al. (2003), explica dichos hallazgos mediante el empleo de estilos de humor perjudiciales tales como los usados para disminuir y dañar a otros o a uno mismo.

Dicho último autor (Martin et al., 2003), tras tomar la concepción multidimensional del sentido del humor y los resultados antes expuestos, realizó diversos estudios con el objetivo de medir los usos, estilos o funciones de este en vínculo con el bienestar psicosocial. Así, distinguió cuatro estilos de humor: 1. *Afiliativo*, 2. *Orientado al Mejoramiento Personal*, 3. *Agresivo*, y 4. *Auto-descalificador o de Descalificación Personal*; los cuales fueron descritos como parcialmente independientes, debido a sus funciones, y diferenciados por su ubicación a lo largo de dos continuos. De este modo, el primer continuo comprende desde el humor relativamente benigno y benevolente hasta aquel humor considerado perjudicial y ofensivo tanto para uno mismo como para los otros; mientras que el segundo continuo se extiende desde el humor cuyo fin es el de engrandecerse a sí mismo hasta el humor que aumenta las relaciones del individuo con los demás (Erickson & Feldstein, 2007). En este sentido, para Martin et al. (2003), dichos continuos aluden a los grados que un mismo uso del humor puede tener.

Habiendo mencionado lo anterior, el humor *afiliativo* es aquel que busca facilitar las relaciones sociales, promover la atracción y reducir las tensiones interpersonales (Lefcourt, 2001; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). De esta manera, las personas que muestran dicha dimensión elevada tienden a decir cosas graciosas, contar chistes y participar de bromas espontáneas para divertir a los otros y reír con ellos (Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009; Martin et al., 2003). Sobre el humor *orientado al mejoramiento personal*, este se refiere a una percepción humorística de la vida, pero a la vez realista; además de aludir a una preferencia por conservar el humor al experimentar situaciones desfavorables. En este sentido, se lo considera como una estrategia de afrontamiento cuyo fin es regular las emociones negativas y hacerles frente sin dañar a la persona ni a los otros. Por otra parte, el humor *agresivo* se vincula con el uso del sarcasmo, las burlas y el menosprecio (Zillman, 1983). Pues, se utiliza para manipular y denigrar a los otros, en tanto funciona como una amenaza implícita a ser ridiculizado (Janes & Olson, 2000). Así, este sirve para destacar sin importar el daño que se genere en los otros. Finalmente, el humor *auto-descalificador* (o *de descalificación personal*), alude al uso exagerado del humor cínico con el fin de divertir a los demás y ganar su aprobación. Sobre este, hallazgos revelan que las personas que tienden a utilizar dicho estilo de humor lo hacen como una manera de encubrir sus sentimientos negativos o de eludir afrontar los problemas positivamente (Martin et al., 2001).

En diferentes estudios, se ha visto que los mencionados usos del humor han tenido diferentes efectos sobre el bienestar (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper et al., 2004; Kuiper & McHale, 2009; Saroglou & Scariot, 2002). Por ejemplo, diversas investigaciones evidencian que el humor *afiliativo* y el *orientado al mejoramiento personal* se asocian de manera positiva con una elevada autoestima, sentimientos positivos, relaciones interpersonales de calidad y bienestar psicológico; y de modo negativo con síntomas relacionados al estrés y a trastornos psiquiátricos (Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009; Saroglou & Scariot, 2002; Chen & Martin, 2007; Cann, Zapata, & Davis, 2011). Mientras que el humor *agresivo* y el *auto-descalificador* han evidenciado relaciones positivas con la hostilidad, agresividad, depresión, ansiedad y síntomas psiquiátricos; y negativas con la autoestima y el bienestar psicológico (Brizzio, Carreras & Casullo., 2006; Kuiper & McHale, 2009; Erickson & Feldstein, 2007). Cabe mencionar que dichos resultados han sido diferentes entre hombres y mujeres, hallándose por ejemplo una mayor tendencia al humor *agresivo* y

auto-descalificador en hombres que en mujeres (Liu, 2012; Yip & Martin, 2006; Penzo et al., 2011).

La literatura sobre el sentido del humor da cuenta de lo reducida que esta es en relación con los estudios con población adolescente (Erickson & Feldstein, 2007). En esta línea, dicha realidad es acentuada cuando se asocia el sentido del humor con el bienestar psicológico (Toribio, González, Valdez, González & Oudhof, 2012). Pues, la lista de investigaciones en la que se aborda ambos constructos, además de ser reducida, ha sido realizada en su mayoría con población adulta de países desarrollados como Estados Unidos (Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009), China (Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014) y Canadá (Martin et al., 1993). Ante dicha realidad, es coherente pensar en la dificultad de generalizar los resultados a otros contextos y grupos etarios (Martin et al., 2003; Yip & Martin, 2006; Penzo et al., 2011). Por lo tanto, es de especial relevancia replicar los estudios realizados (en estos países) en contextos tales como el peruano y en una muestra específica de adolescentes (Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & Mchale, 2009; Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014; Martin et al., 1993).

La realización de un estudio que aborde el rol que juegan los estilos de humor en la percepción del bienestar, en adolescentes peruanos, podría facilitar la comprensión de las características y estrategias que deben ser trabajadas para fomentar el bienestar psicológico y una vida floreciente en la transición a la adultez (Cann & Etzel, 2008; Kern et al., 2015). Además, porque el EPOCH y el PERMA son modelos escasamente usados en el Perú, que han demostrado ser eficaces para evaluar diferencias entre grupos, y elaborar programas de prevención e intervenciones específicas para cada contexto (Kern et al, 2015; Adler, 2016). Por ello, la presente investigación tiene como principal objetivo determinar si los estilos de humor son predictores del bienestar psicológico y sus dimensiones en adolescentes limeños escolares de entre 14 y 18 años. Esto último, tomando en cuenta las variables sociodemográficas de sexo, edad, grado de instrucción y estado sentimental. Asimismo, a modo de objetivo específico se busca determinar si existen diferencias significativas en los *estilos de humor* según el sexo. Para ello, se traducirá y adaptará el EPOCH (Kern et al., 2015) y se analizarán las propiedades psicométricas del instrumento para el grupo de estudio.



Método

Participantes

Los participantes fueron 933 adolescentes escolares de tres colegios privados de la ciudad de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre los 14 y los 18 años ($M=15.27$; $DE=0.94$). El 31.5% de ellos fueron hombres y el 68.5% mujeres. Además, los grados de instrucción a los que pertenecieron fueron 3°, 4° y 5° de secundaria.

Luego de la correspondiente autorización de cada una de las tres instituciones que accedieron a participar, se procedió a conformar la presente muestra, la cual se dio de manera voluntaria. De este modo, primero, se informó a los padres de los alumnos a partir de un consentimiento informado y, posterior a su aceptación, se realizó lo mismo con los alumnos. De esta manera, se les dio a conocer sobre los alcances de dicha investigación para que luego firmaran el asentimiento informado. En esta línea, se enfatizó que los datos se mantendrían en anonimato, así como la posibilidad de retirarse en cualquier momento, en caso los alumnos lo desearan. Los participantes fueron convocados en un día y hora determinada en las aulas de secundaria de los colegios a los que pertenecían.

Tabla 1
Distribución de la muestra según variables sociodemográficas (N=933)

	%
Sexo	
Femenino	68.5
Masculino	31.5
Edad	
14	24.4
15	32.4
16	34.4
17	8.6
18	0.2
Grado de Instrucción	
3ro de secundaria	32.7
4to de secundaria	33.2
5to de secundaria	34.1
Estado sentimental	
Con pareja	13.4
Sin pareja	86.6

Medición

Bienestar Psicológico

EPOCH: Cuestionario de Bienestar Adolescente (EPOCH) (Kern et al., 2015) es una prueba que adapta el modelo PERMA del bienestar psicológico (Seligman, 2011) para adolescentes. De este modo, el cuestionario se compone de los cinco dominios que conforman el bienestar psicológico adolescente y, que a su vez, aluden a las características positivas que promueven el florecimiento: *involucramiento*, *perseverancia*, *optimismo*, *conexión* y *felicidad* (Apéndice C). El instrumento posee 20 ítems cuyo formato de respuesta es tipo Likert con 5 opciones: donde 1 es “casi nunca” y 5 es “casi siempre”. En los estudios realizados por los autores (Kern et al., 2015), en 10 muestras de 4 480 adolescentes escolares de Australia y Estados Unidos entre los 9 y 19 años, esta ha evidenciado una consistencia interna que osciló entre 0.85 a 0.95 (el bienestar total), 0.63 a 0.89 (*involucramiento*), 0.72 a 0.89 (*perseverancia*), 0.65 a 0.85 (*optimismo*), 0.70 a 0.87 (*conexión*) y 0.65 a 0.93 (*felicidad*). Asimismo, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio, en el cual se confirmó la estructura de 5 factores de la escala. Cabe mencionar que la versión inicial de la prueba fue conformada por 25 ítems, los cuales fueron reducidos gracias a los análisis de confiabilidad y validez. Por ello, se correlacionó el bienestar con constructos como satisfacción con la vida, afectos negativos, vitalidad física, entre otros.

La prueba ha sido empleada en el Reino Unido con 2668 adolescentes escolares provenientes de las regiones América del Norte, Asia-Pacífico, Europa y el Medio Este (Cooker et al., 2016). En ella, los autores obtuvieron una consistencia interna de 0.76 (el bienestar total), 0.76 (*involucramiento*), 0.78 (*perseverancia*), 0.81 (*optimismo*), 0.79 (*conexión*) y 0.86 (*felicidad*). En este contexto, cabe mencionar el estudio que Adler (2016) realizó con el EPOCH en una muestra de más de 6 500 escolares adolescentes de México, Bután y Perú. Aquí, los coeficientes de confiabilidad para cada dominio fluctuaron entre .75 y .86. Asimismo, la prueba fue utilizada en un reporte nacional sobre bienestar realizado en Australia (Frydenberg et al., 2016) en una muestra de 518 adolescentes. Los autores evaluaron la validez convergente con medidas de satisfacción con la vida, consumismo, de conciencia plena, relaciones significativas, vínculo con la comunidad, actividades de autocuidado y autoconocimiento de las fortalezas. Cabe

mencionar que dicho reporte incluyó medidas de bienestar para la población adulta con la prueba PERMA (Seligman, 2011).

En cuanto a la presente investigación, para llevarla a cabo, se realizó un proceso de traducción y adaptación lingüística del EPOCH y, posteriormente, se llevó a cabo un análisis psicométrico del mismo. Dichos hallazgos son especificados en el apartado de resultados del estudio.

Estilos de Humor

HSQ: Cuestionario de los Estilos de Humor fue elaborado por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003). Esta versión se compone de 4 dimensiones que hacen referencia a cada estilo de humor: *afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y auto-descalificador*. Inicialmente, contaba con 60 ítems, pero este fue acortado a 32 ítems en su versión final (es decir, 8 ítems para cada dimensión) (Martin et al., 2003). Ello, luego de realizar análisis de validez y confiabilidad en 4 estudios con personas de entre 14 y 87 años. El formato de respuesta es de tipo Likert y con 7 opciones de respuesta: donde 1 es “totalmente diferente a mí” y 7 es “totalmente parecido a mí”. De los 32 ítems, 11 son ítems inversos (1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31).

En el estudio original (Martin et al., 2003), los autores realizaron un análisis de confiabilidad para los 4 estilos de humor obteniendo una consistencia interna de entre .77 y .81. Además, analizaron la validez de constructo a partir de su correlación con otras medidas vinculadas al humor (Cuestionario Situacional de Respuesta de Humor, SHRQ; Escala Multidimensional de Estilos de Humor, MSHS; entre otras) y otros constructos (soporte social, optimismo, autoestima, entre otros).

Es importante añadir que el HSQ ha sido traducido al inglés, español, francés, chino, finlandés, entre otros. Asimismo, en diversas regiones (Norteamérica, Sudamérica, Europa y Asia), se han realizado investigaciones que brindan evidencias robustas para los 4 estilos propuestos por la teoría del HSQ (Saroglou & Scariot, 2002; Kazarian & Martin, 2004; Cayssials & Pérez, 2005; Lillo, 2006; Erikson & Feldstein, 2007; Chen & Martin, 2007; Rodríguez & Feldman, 2009).

En el Perú, se utilizó la versión realizada por Cayssials y Pérez en Argentina (como se cita en Brizzio et al., 2006). De este modo, fue validada en una población peruana por Cassaretto y Martínez (2010) hallando una consistencia interna que fluctuó

entre 0.64 y 0,78 (tras eliminar dos de los ítems). Además, las autoras incluyeron cambios en la redacción de 4 ítems (2, 3, 20 y 28) para su adecuación al contexto peruano (Cassaretto & Martínez, 2010). Por otro lado, el estudio utilizó las escalas de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) (Casullo, 2002) y la de Esperanza (HHS) (Herth, 1991) para sostener la validez de la escala y de constructo. Esto último se evidenció en las correlaciones positivas y significativas de los estilos de humor *orientado al mejoramiento personal* y *afiliativo* con el bienestar psicológico y la esperanza; mientras que estas resultaron ser negativas con los estilos de humor *agresivo* y *auto-descalificador* (Cassaretto & Martínez, 2010).

Cabe señalar que para la presente investigación se obtuvieron los siguientes coeficientes de confiabilidad para cada uno de los estilos de humor: .79, para el humor *afiliativo*; .81, para el humor *orientado al mejoramiento personal*; .81, para el humor *agresivo*; y .80, para el humor *auto-descalificador*.

Análisis de datos

Al culminar el proceso de traducción y adaptación lingüística adecuado según los procedimientos sugeridos por la Comisión Internacional de Tests (ITC) (Muñiz, Elosua & Hambleton, 2013), se procedió a analizar las propiedades psicométricas del EPOCH. Para dicho objetivo, se llevó a cabo un análisis de confiabilidad a partir del alfa de Cronbach y un análisis factorial confirmatorio realizado con el paquete lavaan (versión .6-2, Rosseel, 2012) en R (versión 3.5.1). Seguidamente, se analizó la confiabilidad del otro cuestionario y se continuó con el análisis de los resultados.

De esta manera, se continuó con un análisis descriptivo de ambas pruebas y de los datos sociodemográficos. Posterior a ello, se llevó a cabo el análisis de normalidad de las variables para determinar la normalidad de los datos. Esto a través de la prueba Kolmogorof- Smirnof (puesto que se contó con una muestra mayor a 50); siendo las significancias mayores a 0.05. Además, se revisó la asimetría [-1.39; 0.79] y la curtosis [-0.57; 1.69] que corroboraron lo anterior.

Tras realizar lo mencionado, se procedió a hacer un análisis de correlación de Pearson para determinar el grado de relación entre las principales variables del estudio. Luego, se confirmaron los supuestos de regresión para, posteriormente, realizar las seis

regresiones lineales jerárquicas. En estas, las variables dependientes fueron el bienestar psicológico y sus cinco dominios (*involucramiento, perseverancia, optimismo, conexión y felicidad*). Para el caso del primer modelo, las variables independientes fueron las variables sociodemográficas de sexo, edad, grado de instrucción y estado sentimental (todas recogidas en la Ficha Sociodemográfica). Mientras que, para el segundo modelo, fueron las mismas variables sociodemográficas, además de los cuatro estilos de humor: *afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y auto-descalificador*. Finalmente, se realizaron análisis de comparación de muestras independientes (T de Student) para determinar si existían diferencias en los 4 estilos de humor según el sexo de los participantes.





Resultados

En el presente capítulo se expondrán los resultados hallados a partir de los objetivos de dicha investigación. En primer lugar, se presentarán los análisis de las propiedades psicométricas del EPOCH. Posteriormente, se especificará los datos descriptivos del bienestar psicológico total, sus dimensiones y los cuatro estilos de humor, para luego mostrar los análisis de correlación de Pearson entre dichas variables de estudio. Tras ello, se presentarán los seis análisis de regresión lineal con respecto a los predictores del bienestar psicológico total y sus cinco dominios; y, finalmente, se expondrán los datos obtenidos por la prueba T de Student para dos muestras independientes de los cuatro estilos de humor con respecto a la variable sociodemográfica de sexo.

En cuanto al EPOCH, en primera instancia se llevó a cabo la traducción y adaptación lingüística de la escala conforme a los procedimientos sugeridos por la Comisión Internacional de Tests (ITC) (Muñiz et al., 2013). De esta manera, se realizaron cuatro traducciones independientes por parte de bilingües especialistas para llevarlas a discusión y consenso con siete psicólogos y un lingüista. Todo ello con el fin de elaborar una versión preliminar de la escala. Luego, se elaboraron dos pruebas piloto con un grupo de adolescentes semejante al grupo objetivo. Así, se pudo evaluar, y confirmar la precisión y comprensión de los ítems. En última instancia, los resultados del piloto permitieron obtener la versión final del EPOCH que fue utilizada en el presente estudio.

Seguidamente, se realizó un análisis de confiabilidad de la escala del cual se obtuvo un coeficiente de .90 para el bienestar psicológico total. Asimismo, los coeficientes de sus cinco dominios fueron de .70, para *involucramiento*; .76, para *perseverancia*; .85, para *optimismo*; .80, para *conexión*; y .84, para *felicidad*. Aquí, cabe mencionar que de modo similar que el estudio original (Kern et al., 2015), el dominio del *involucramiento* es el menos confiable, mientras que el de *optimismo* y *felicidad* son los que muestran una confiabilidad mayor (Tabla 2). Por otro lado, los 20 ítems se situaron dentro del bienestar psicológico total con coeficientes mayores a .36 (Apéndice D).

A lo anterior, se le añade el análisis correlacional entre los cinco dominios del bienestar psicológico. En este se halló que el dominio que presentó correlaciones más elevadas con los cuatro restantes fue el de la *felicidad*, siendo de .71 el mayor coeficiente

(correlacionado con *optimismo*), seguido por el coeficiente de .59 (correlacionado con *conexión*). Luego, la tercera correlación más elevada fue entre la *perseverancia* y el *optimismo* con un coeficiente de .46; y, finalmente, el cuarto coeficiente de .38 fue entre los dominios de *involucramiento* y *perseverancia* (Apéndice E).

Continuando el proceso de validación de la escala realizada por la autora (Kern et al., 2015), se efectuó un análisis de la estructura factorial a través de un análisis confirmatorio. Así, se utilizó el método de estimación de máxima verosimilitud, además del enfoque por ítems y parcelas. Por otra parte, se precisó la distribución normal de la data a partir del estadístico de estimación normalizada de asimetría multivariada de Mardia. Por ello, se aplicó la escala de corrección de Satorra-Bentler con el propósito de proveer una evaluación robusta del análisis factorial confirmatorio. Habiendo expuesto lo anterior, se puede decir que los resultados confirman la presencia de los cinco factores (o dominios) que componen el bienestar psicológico y, coinciden con los estudios mencionados en donde utiliza el EPOCH (Cooker et al., 2016; Frydenberg et al., 2016) ($\chi^2=7704.157$; $df= 190$; $CFI= 0.899$; $RMSEA= 0.072$; y $SRMR= 0.067$).

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo del bienestar psicológico total, sus dimensiones y los cuatro estilos de humor (Tabla 2). Se observaron las frecuencias de los puntajes, el promedio (M), desviación estándar (DS), asimetría, curtosis y el alfa de Cronbach (α) de todas las escalas. En dicha tabla, el alfa de Cronbach (α) de cada variable resultó igual o mayor a 0.70, por lo que estas pueden ser interpretadas como una confiabilidad interna adecuada (Gliem & Gliem, 2003). Con respecto a las cinco dimensiones del bienestar psicológico, estas muestran puntajes por encima del punto medio de sus áreas, considerando que el rango posible va del 1 al 5. Además, se puede observar que la dimensión de *conexión* presenta la puntuación más elevada (4.38), seguida por la de *felicidad*, *optimismo*, *involucramiento*, y *perseverancia* (en dicho orden). De este modo, el bienestar psicológico total también muestra un puntaje que se ubica en la mitad superior del rango (18.94). En cuanto a los estilos de humor, el humor *afiliativo* y el humor *orientado al mejoramiento personal* muestran puntajes por encima del punto medio del rango (el cual va del 1 al 7 como indica la tabla); siendo el primero el que puntúa más alto. Mientras que el humor *agresivo* y el humor *auto-descalificador* puntúan en el medio inferior, donde el humor *auto-descalificador* es el que presenta la puntuación más baja.

Tabla 2.

Resultados descriptivos del bienestar psicológico, sus dimensiones, y los estilos de humor

	M	D.E.	α	Rango		Asimetría	Curtosis
				Potencial	Actual		
Bienestar Psicológico Total	18.95	2.95	.90	5-25	7.75-25	-.78	.60
Involucramiento	3.58	0.73	.70	1-5	1.25-5	-.35	-.22
Perseverancia	3.36	0.84	.76	1-5	1-5	-.22	-.57
Optimismo	3.61	0.87	.85	1-5	1-5	-.54	-.14
Conexión	4.38	0.72	.80	1-5	1.25-5	-1.39	1.69
Felicidad	3.99	0.82	.84	1-5	1-5	-.92	.56
Humor Afiliativo	5.81	0.89	.79	1-7	1.63-7	-1.03	1.54
Humor Orientado al Mejoramiento Personal	5.08	1.02	.81	1-7	1.63-7	-.36	-.02
Humor Agresivo	3.41	1.04	.81	1-7	1-6.38	.19	-.33
Humor Auto-descalificador	2.50	1.05	.80	1-7	1-6.88	.79	.58

En segunda instancia, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre las variables de estudio (Tabla 3). Así, se encontró que el bienestar psicológico total se encuentra significativamente relacionado de manera positiva al estilo de humor *afiliativo* ($r = .34, p < .001$) y al humor *orientado al mejoramiento personal* ($r = .48, p < .001$), y de manera negativa a los estilos de humor *agresivo* ($r = -.17, p < .001$) y al humor *auto-descalificador* ($r = -.35, p < .001$). Además, se puede ver que los estilos de humor *afiliativo* y *agresivo* muestran correlaciones pequeñas con el bienestar psicológico total; mientras que, con el humor *orientado al mejoramiento personal* y el humor *auto-descalificador*, ambas correlaciones son medianas. Es importante mencionar que todos los dominios del bienestar psicológico (*involucramiento, perseverancia, optimismo, conexión y felicidad*) guardan relación positiva y significativa con el humor *afiliativo* y *orientado al mejoramiento personal*, y negativa con el humor *agresivo* y *auto-descalificador*. Sin embargo, se halla una excepción, pues el humor *agresivo* no se relaciona significativamente con el dominio de *conexión* ni de *felicidad*. Además, cabe enfatizar que dicho estilo muestra correlaciones pequeñas con los otros tres dominios del bienestar psicológico (*involucramiento, perseverancia y optimismo*). De manera contraria, el humor *orientado al mejoramiento personal* es el que muestra mayor cantidad de

relaciones moderadas las cuales ocurren con las dimensiones de *optimismo* ($r=.48$, $p<.001$), *conexión* ($r=.34$, $p<.001$) y *felicidad* ($r=.48$, $p<.001$).

Tabla 3.

Correlaciones entre el bienestar psicológico total, sus dimensiones, y los estilos de humor

	Involucramiento	Perseverancia	Optimismo	Conexión	Felicidad	Bienestar Psicológico Total
Humor Afiliativo	.19***	.09**	.25***	.36***	.36***	.34***
Humor Orientado al Mejoramiento Personal	.25***	.22***	.48***	.34***	.48***	.48***
Humor Agresivo	-.12***	-.27***	-.12***	-.06	-.06	-.17***
Humor Auto-descalificador	-.12***	-.27***	-.29***	-.31***	-.27***	-.35***

** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

En tercera instancia, se realizaron seis análisis de regresión lineal con el fin de determinar los mejores predictores del bienestar psicológico total y sus cinco dominios. Para dichos análisis, se incluyeron las variables de sexo, edad, grado de instrucción y estado sentimental (tiene o no tiene pareja) en el modelo 1. Mientras que en el modelo 2, se añadieron los 4 estilos de humor (*agresivo*, *orientado al mejoramiento personal*, *agresivo* y *auto-descalificador*) a las variables mencionadas en el modelo 1. Las Tablas 4 y 5 muestran los resultados de los modelos finales de dichas regresiones.

Con respecto al bienestar psicológico total, el único modelo significativo fue el segundo, por lo que dicha variable es explicada en un 34% por los 4 estilos de humor ($R^2=.34$, $F(4, 883) = 52.37$, $p<.01$). De modo similar ocurre con la dimensión del *involucramiento*, ya que el modelo 1 no resulta significativo; y son más bien los estilos de humor *afiliativo*, *orientado al mejoramiento personal* y *agresivo* los que lo explican en un 8% ($R^2=.08$, $F(4, 883) = 9.07$, $p<.01$). En cuanto a la *perseverancia*, esta sí logra ser explicada por ambos modelos. Pues, el modelo 1 la explica en un 2% ($R^2=.02$, $F(4, 883) = 4.08$, $p<.01$), siendo el sexo (1=femenino, 2=masculino) la única variable sociodemográfica significativa; mientras que el modelo 2 la explica en un 16% ($R^2=.16$, $F(4, 883) = 19.58$, $p<.01$) por los estilos de humor *orientado al mejoramiento personal*, *agresivo* y *auto-descalificador*. Si bien ambos modelos resultan significativos, el estadístico de cambio en R^2 (ΔR^2) indica que el poder explicativo del primer modelo

incrementa en un 14% en el modelo 2. Con respecto a la dimensión de *optimismo*, esta es explicada únicamente por el modelo 2 en un 31% ($R^2=.31$, $F(4, 883) = 47.48$, $p<.01$), siendo significativa la variable sexo masculino junto con los estilos de humor *orientado al mejoramiento personal*, *agresivo* y *auto-descalificador*. De modo similar que con la dimensión de *perseverancia*, para la dimensión de *conexión*, el modelo 1 sí resulta significativo: el sexo femenino y la presencia de pareja (1=sí tiene pareja, 2=no tiene pareja) son las variables significativas que la explican en un 3% ($R^2=.03$, $F(4, 883) = 5.91$, $p<.001$). Además, el modelo 2 logra explicarla en un 26% ($R^2=.26$, $F(4, 883) = 35.96$, $p<.01$) a partir de las siguientes variables que resultaron significativas: sexo femenino, presencia de pareja, y los estilos de humor *afiliativo*, *orientado al mejoramiento personal* y *auto-descalificador*. En este sentido, el estadístico de cambio en R^2 (ΔR^2) señala que el poder explicativo del primer modelo incrementa en un 23% en el modelo 2. Finalmente, la *felicidad* es explicada únicamente por el modelo 2 en un 32% ($R^2=.032$, $F(4, 883) 48.99=$, $p<.01$), siendo el sexo masculino y los estilos de humor *afiliativo*, *orientado al mejoramiento personal* y *auto-descalificador* las variables significativas. Habiendo mencionado lo anterior, se puede afirmar que la dimensión que es explicada en un mayor porcentaje por el modelo 2 es la *felicidad*, a diferencia del *involucramiento* que es la dimensión con menor varianza explicada.

Tabla 4.
Regresión lineal jerárquica del Bienestar Psicológico Total

Variable	Escala EPOCH		
	Modelo 1	Modelo 2	
	B	B	95% CI
Constante	18.97	12.75	[10.52, 14.98]
Sexo	-0.35	0.19	[0.00, 0.38]
Edad	0.14	0.13	[-0.04, 0.30]
Grado de instrucción	-0.30	-0.21	[-0.41, -0.01]
Pareja	-0.26	-0.38	[-0.64, -0.13]
Humor Afiliativo		0.47**	[0.36, 0.58]
Humor Orientado al Mejoramiento Personal		1.11**	[1.02, 1.20]
Humor Agresivo		-0.32**	[-0.41, -0.23]
Humor Auto-descalificador		-0.70**	[-0.78, -0.62]
R2	0.01	0.34	
F	1.26	52.37**	
ΔR^2		0.34	
ΔF		102.83	

** $p \leq .01$



Tabla 5. Regresión lineal jerárquica
Predictores de las 5 dimensiones del Bienestar Psicológico

Variable	Involucramiento			Perseverancia			Optimismo			Conexión			Felicidad		
	Modelo 1	Modelo 2		Modelo 1	Modelo 2		Modelo 1	Modelo 2		Modelo 1	Modelo 2		Modelo 1	Modelo 2	
	B	B	95% CI	B	B	95% CI	B	B	95% CI	B	B	95% CI	B	B	95% CI
Constante	3.61	2.8	[2.15, 3.44]	3.41	3.39	[2.69, 4.09]	2.92	1.44	[0.79, 2.10]	4.53	3.08	[2.52, 3.64]	4.12	2.04	[1.41, 2.66]
Sexo	-0.05	0.03	[-0.02, 0.08]	-0.23**	-0.09	[-0.14, -0.02]	0.1	0.23**	[0.17, 0.28]	-0.21**	-0.15**	[-0.19, -0.10]	0.09	0.20**	[0.14, 0.25]
Edad	0.02	0.01	[-0.03, 0.06]	0.01	0	[-0.05, 0.05]	0.06	0.042	[-0.00, 0.09]	0.04	0.04	[-0.00, 0.08]	0	-0.01	[-0.05, 0.04]
Grado de instrucción	-0.02	-0.01	[-0.06, 0.04]	-0.04	-0.01	[-0.06, 0.05]	-0.07	-0.03	[-0.08, 0.02]	-0.07	-0.06	[-0.10, -0.00]	-0.06	-0.05	[-0.10, 0.01]
Pareja	-0.06	-0.07	[-0.14, 0.004]	0.13	0.1	[0.01, 0.17]	-0.06	-0.1	[-0.17, -0.02]	-0.14*	-0.16*	[-0.21, -0.09]	-0.03	-0.06	[-0.12, 0.01]
Humor Afiliativo		0.08*	[0.04, 0.10]		0.01	[-0.02, 0.04]		0.05	[0.01, 0.07]		0.18**	[0.14, 0.20]	-0.02	0.17**	[0.13, 0.19]
Humor Orientado al Mejoramiento Personal		0.13**	[0.10, 0.15]		0.15**	[0.11, 0.17]		0.38**	[0.34, 0.40]		0.15**	[0.12, 0.17]		0.32**	[0.28, 0.34]
Humor Agresivo		-0.08**	[-0.10, -0.05]		-0.17**	[-0.19, -0.14]		-0.07**	[-0.09, -0.04]		0.03	[0.00, 0.05]		-0.03	[-0.04, -0.00]
Humor Autodescalificador		-0.04	[-0.06, -0.01]		-0.14**	[-0.16, -0.11]		-0.17**	[-0.19, -0.14]		-0.18**	[-0.20, -0.16]		-0.15**	[-0.17, -0.13]
R2	0.002	0.08		0.02	0.16		0.00	0.31		0.03	0.26		0.01	0.32	
F	0.44	9.07**		4.08**	19.58**		0.91	47.48**		5.91**	35.96**		1.39	48.99**	
ΔR2		0.08			0.14			0.31			0.23			0.31	
ΔF		17.67			34.42			93.65			64.23			95.95	

* p ≤ .05; ** p ≤ .01

En última instancia, se realizó la prueba T de Student para dos muestras independientes, con el objetivo de determinar las diferencias entre mujeres y hombres en los puntajes de los cuatro estilos de humor. De dicho modo, en la Tabla 6, se halló que, si bien los estilos de humor *afiliativo* y *orientado al mejoramiento personal* no muestran diferencias significativas, estas sí se encuentran en los puntajes del humor *agresivo* y el humor *auto-descalificador*. Esto en tanto las mujeres muestran menor humor *agresivo* y *auto-descalificador* que los hombres.

Tabla 6.
Prueba T diferencias de puntaje por sexo

	Hombres (n=288)		Mujeres (n=623)		gl	t	p	D de Cohen
	M	DS	M	DS				
Humor Afiliativo	5.73	0.96	5.86	0.84	906	1.92	0.06	0.13
Humor Orientado al Mejoramiento Personal	4.99	1.06	5.12	0.99	908	1.83	0.07	0.12
Humor Agresivo	3.81	1.05	3.23	0.98	901	-8.08	0.00	0.54
Humor Auto-descalificador	2.64	0.96	2.44	1.09	911	-2.85	0.004	0.19



Discusión

El presente estudio fue realizado con el fin de determinar el rol predictor que cumplen los estilos de humor para el bienestar psicológico y sus dominios en un grupo de adolescentes escolares provenientes de escuelas privadas. En primera instancia, es relevante discutir los hallazgos sobre la escala EPOCH, en tanto este es el segundo estudio que se realiza con este instrumento en el Perú (Adler, 2016), y el primero que analiza sus propiedades psicométricas. Al igual que investigaciones anteriores (Kern et al., 2015; Adler, 2016; Cooker et al., 2016; Frydenberg et al., 2016), tras la validación del instrumento, la prueba evidenció una confiabilidad óptima y confirmó la presencia del modelo de cinco dominios en el presente grupo etario. Además, en línea con los resultados obtenidos por la autora (Kern et al., 2015), los dominios del EPOCH mostraron correlación entre ellos y el bienestar total de acuerdo a lo esperado (siendo la *felicidad* la de mayor correlación). Por ello, se puede afirmar que los hallazgos son acordes con la teoría propuesta por Kern et al. (2015), así como con otras investigaciones que emplean la misma escala, y otros en los que, además, incluyen el modelo PERMA de Seligman (2011) (Kern et al., 2015; Adler, 2016; Cooker et al., 2016; Frydenberg et al., 2016).

En segunda instancia, es posible observar que el objetivo principal del presente estudio es demostrado: los 4 estilos de humor son factores predictores significativos del bienestar psicológico. Específicamente, el humor de carácter *afiliativo* y el humor *orientado al mejoramiento personal* muestran una relación directa con el bienestar psicológico, mientras que el humor *agresivo* y el humor *auto-descalificador* muestran una relación inversa, lo cual es coherente con investigaciones y literatura académica previa (Martin et al., 2003; Saraglou & Scariot, 2002; Cassaretto & Martínez, 2010; Erickson & Feldstein, 2007; Hostetler, 2002; Kerkkanen, Kuiper & Martin, 2004; Kirsh & Kuiper, 2003; Kuiper et al., 2004; Martin, 2007, Caroli & Sagone, 2013).

El sentido del humor es una característica relevante debido a que es una variable que influye de manera sustancial en la relación de las características psicológicas positivas y la interpretación de los hechos potencialmente estresantes (Cann & Etzel, 2008). Por tal motivo, es esperable que individuos con tendencia a utilizar estilos de *humor afiliativos y orientados al mejoramiento personal* muestren evaluaciones

cognitivas de las circunstancias y/o de sí mismos de carácter positivo y benevolente, lo cual tiene un efecto directo sobre su percepción de bienestar (Yue et al., 2008; Martin et al., 2003; Martin 2001; Martin et al. 2003; Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir 2003; Kuiper et al., 2004; Kuiper & Mchale 2009). Dicha valoración de la situación y/o de la imagen personal favorece el desarrollo y conservación de los núcleos de apoyo social, lo cual, de acuerdo con diversos estudios transculturales, es el dominio/área de la vida que tiene mayor impacto sobre la percepción del bienestar eudamónico (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella Brodrick & Wissing, 2011; Keyes, 2007). Además, dicho efecto cobra especial relevancia en la adolescencia, debido al rol fundamental que tienen los pares (Martin 2001; Martin et al. 2003, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir 2003; Kuiper et al., 2004; Kuiper & Mchale 2009). Del mismo modo, es posible observar el efecto contrario cuando los individuos muestran tendencias a utilizar estilos de humor *agresivos y auto-descalificadores* (Yue et al., 2008; Martin 2001; Martin et al. 2003). Ello, en tanto dichos estilos promueven conductas relacionadas al aislamiento, emociones negativas y creación de redes de apoyo social consideradas amenazantes para la construcción del bienestar (Fredrickson, 2003, Kuiper & McHale, 2009, Riso, 2013; Cassaretto & Martínez, 2010; Martin et al., 2003; Cann, Stilwell & Taku, 2010).

En tercera instancia, se procederá a realizar una revisión de los resultados específicos encontrados. En primer lugar, se halló que el humor *orientado al mejoramiento personal* es el único de los 4 estilos de humor que funciona como un factor predictor de las 5 dimensiones del bienestar psicológico de modo simultáneo, lo cual está en línea con los hallazgos de estudios teóricos y aplicados previos (Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014; Hostetler, 2002; Martin et al, 1993; Erickson & Feldstein, 2007; Lefcourt & Martin, 1986; Martin, et al., 2003). La definición de este estilo de humor determinado implica la utilización de dicha herramienta como una estrategia de afrontamiento adaptativa (Martin et al., 2003; Erickson & Feldstein, 2007, Cassaretto & Martínez, 2010). Por lo tanto, es coherente que tenga una relación estrecha y positiva con el bienestar psicológico, específicamente en adolescentes, quienes requieren de este tipo de estrategias para afrontar las adversidades propias de la etapa y desarrollar características relacionadas a la resiliencia (Contini et al., 2003).

La relación significativa entre este estilo y la dimensión denominada *involucramiento* podría entonces explicarse mediante el aumento de realismo en la percepción de los hechos, producto de la utilización del humor *orientado al mejoramiento*

personal. Pues, ello tiene un efecto positivo sobre los niveles de autonomía y competencia, esenciales en los procesos de compromiso e involucramiento en tareas y/o actividades (Noble & McGrath, 2005), Cann & Etzel, 2008; Erickson & Feldstein, 2007). Es decir, la posibilidad de apreciar con una perspectiva amplia las fortalezas de uno mismo y las oportunidades que se presentan en el día a día permiten lograr un mejor ajuste entre la percepción de las habilidades y desafíos de las tareas (*Flow*) (Isen, 2008; Csikszentmihalyi, 1997; Frydenberg et al., 2016; Martin et al., 1993).

Asimismo, la relación con la dimensión denominada *conexión* y el humor *orientado al mejoramiento personal* podría explicarse, en tanto permite “resolver las tensiones interpersonales con ingenio” (Jáuregui & Fernández, 2009, p. 208). Además, al reducir los niveles de estrés, parece favorecer las habilidades en la comunicación, así como los entornos idóneos para la creación de relaciones sociales (Barrio & Fernández-Solis, 2010; Fernández-Solis, 2002; Burgess, 2003; Martin et al. 2003) por sus vínculos con la empatía.

Finalmente, la relación entre dicho estilo de humor y las dimensiones del bienestar denominadas *perseverancia*, *optimismo* y *felicidad* podría tener un origen similar al propuesto con la dimensión de *involucramiento*, ya que la ampliación de la perspectiva del individuo puede generar mayores niveles de esperanza hacia el futuro, emociones positivas, mayor motivación para alcanzar las metas propuestas, y mejor capacidad para identificar y utilizar recursos en la solución de problemas (Seligman & Schulman, 1986, Fredrickson, 2001, Martin et al. 2003; Reivich, Gillham, Chaplin & Seligman, 2005). Por ejemplo, Cheng y Wang (2015) encontraron que la exposición a estilos de humor adaptativos (*orientado al mejoramiento personal* y *afiliativo*) podía explicar los niveles de persistencia de los individuos. Asimismo, Lefcourt (2001) y Bachorowski y Owren (2001) hallaron que dicho estilo inducía emociones positivas, las cuales son herramientas sustanciales en la construcción de la perseverancia y/o persistencia (Fredrickson, 2001).

Además, estudios desarrollados en diversas culturas tales como los realizados por Cassaretto et al. (2010), Martin et al. (2003) y Hostetler (2002) demuestran una relación estrecha entre el *optimismo* y el humor *orientado al mejoramiento personal*; así como la relación entre el *optimismo* y la *felicidad* con dicho estilo de humor. Pues, se ha hallado que aquellas personas con una perspectiva optimista de la vida muestran una tendencia a

usar el humor con *orientación al mejoramiento personal*, específicamente, para mantener o elevar sus niveles de felicidad (Myers & Diener, 1995; Ford, Lappi & Holden, 2016).

En segundo lugar, se halló que el humor *afiliativo* es también un factor predictor de la dimensión de *conexión*, además de las dimensiones de *felicidad e involucramiento*. Se considera que ello se debe en gran medida a la utilidad de dicho estilo como un facilitador de las relaciones interpersonales caracterizado por respuestas de calidez, compasión hacia el otro y empatía (Cann, Zapata & Davis, 2011; Martin et al, 2003). Antes de continuar con el análisis, es relevante hacer una distinción sobre esto último, en tanto el humor *afiliativo* implica una utilización de rasgos empáticos de carácter emocional, a diferencia de aquella que se presenta en el humor con *orientación al mejoramiento personal*, la cual involucra empatía, pero con aspectos de carácter cognitivo (Hampes, 2003). Pues, ello estaría explicando los hallazgos sobre la asociación significativamente más alta entre la dimensión de *conexión* y el humor *afiliativo* que con el estilo de humor *orientado al mejoramiento personal*. En línea con dichos resultados, la literatura previa sostiene evidencia similar debido a que se ha encontrado que individuos con intereses relacionados a proyectos de socialización y generación de vínculos cercanos, muestran niveles más elevados de bienestar y una utilización más frecuente de dicho estilo de humor (Foss, 2016; Li et al., 2009).

Además, se ha hallado que el uso del humor con el fin de reducir las diferencias y tensiones interpersonales estaría generando entornos propicios para mayores niveles de satisfacción y el despliegue de emociones positivas (Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014; Yue, Hao & Goldman, 2008; Linley & Harrington 2006; Peterson et al., 2007; Park, Peterson & Seligman, 2004). Por ejemplo, Frydenberg et al. (2016) halló que adolescentes australianos tienden a mostrar puntajes de bienestar más elevados cuando reportan una óptima calidad en sus relaciones interpersonales y mayores niveles de intimidad influidos por el uso frecuente de un estilo de humor *afiliativo* (Yue et al., 2014; Cassaretto & Martínez, 2010). En esta misma línea, estudios realizados en población peruana, reportan la relevancia que tiene el tener relaciones interpersonales de calidad para el bienestar de los peruanos; así como la relevancia del sentirse amado para sentirse alegres, satisfechos y felices (Yamamoto, 2015; Fowler & Christakis 2008).

En este punto, es que los resultados sobre el humor *afiliativo* y las dimensiones de bienestar denominadas *involucramiento y felicidad* cobran también sentido. Pues,

individuos que experimentan emociones positivas y placenteras en una situación previa, tienden a reportar mayores niveles de energía, regocijo, y a calificar las tareas como más retadoras y estimulantes (Danzer, 1990; Dienstbier, 1995; Andrieș, 2011; Rahimi & Askari, 2014). Además, lo anterior es acorde con el estudio de Madrid (2015), el cual describe los beneficios del humor sobre el proceso de atención; pues este es más constante, debido a un mayor interés por las tareas.

En tercer lugar, los resultados revelan que el humor *agresivo* explica las dimensiones del bienestar psicológico denominadas *involucramiento*, *perseverancia* y *optimismo* de manera inversa, lo cual es similar a lo encontrado por estudios previos y coherente con lo mencionado anteriormente (Cassaretto & Martínez, 2010; Yue et al., 2008; Martin et al., 2003; Erickson & Feldstein, 2007). Pues teniendo en cuenta la literatura revisada, una investigación, realizada en el contexto educativo, encontró que alumnos expuestos a dicho estilo de humor son más cohibidos, presentan mayor miedo al fracaso, y se encuentran menos dispuestos a hacerse responsables y asumir riesgos (Madrid, 2015). En este sentido, el uso del humor *agresivo* pareciera estar generando dificultades en el desarrollo de respuestas de afrontamiento y en la toma de una perspectiva más positiva de las situaciones, los cuales son aspectos sustanciales para persistir y mostrarse optimista; del mismo modo que para formar un sentido de interés, atracción y compromiso con la tarea (Erickson & Feldstein, 2007; Madrid, 2015).

Por otra parte, se puede evidenciar una ausente relación entre las dimensiones restantes (*conexión* y *felicidad*) y dicho estilo de humor. Sobre ello, se tiene la hipótesis de que podría deberse principalmente a que la utilización del estilo de humor *agresivo* facilitaría los distanciamientos, el aislamiento social, así como las emociones negativas (Yue et al., 2014; Kuiper et al., 2004).

En cuarto y último lugar, el humor *auto-descalificador* evidenció su capacidad para explicar las dimensiones de *perseverancia*, *optimismo*, *conexión* y *felicidad* también de manera inversa. La relación estrecha y significativa entre este estilo de humor y la *conexión* parecen comprenderse, en tanto personas con humor *auto-descalificador* tienden a mostrar sentimientos de soledad (Martin & Dutrizac, 2004; Hampes, 2005), bajos niveles de intimidad y de satisfacción dentro de sus redes de soporte social (Martin, et al., 2003), así como disminuidos niveles de autoestima. Se hipotetiza que, esto último junto con sus dificultades por lograr relaciones de calidad, parecieran estar explicando su

relación contraria con las tres dimensiones restantes (Cassaretto & Martínez, 2010). Pues, diversos autores han hallado que lo anterior se vincula con una visión y expectativas menos optimistas de las situaciones; así como con mayor presencia de afectos negativos y síntomas depresivos, en tanto se enfocan en los atributos no deseados de sí mismos (Ford et al, 2016; Hostetler, 2002; Castilla, Caycho & Ventura-León, 2016). Además, sobre la relación entre este estilo de humor y la dimensión de *perseverancia*, Saroglou y Scariot (2002) reportaron que individuos con dicho humor tendían a presentar una reducida motivación para realizar las tareas, así como un menor sentido de compromiso con ellas.

A continuación, se procederá a discutir las variables sociodemográficas que evidencian, en la presente investigación, jugar un rol sustancial en la explicación del bienestar. Se pudo observar que el sexo y el estado sentimental fueron las dos variables sociodemográficas relevantes para explicar cuatro dimensiones del *bienestar psicológico* (*perseverancia, optimismo, conexión y felicidad*), sin embargo, dichas variables sociodemográficas no explican el *bienestar psicológico total*. Esto es coherente con los hallazgos en estudios anteriores realizados con el modelo PERMA (Frydenberg et al., 2016) y EPOCH (Kern et al., 2015).

En la presente investigación, se halló que las mujeres tienen puntajes significativamente más altos en las dimensiones denominadas *perseverancia* y *conexión*, lo cual podría interpretarse a través de la hipótesis propuesta por Bono y Froh (2009), y Jenkins et al. (2002). Pues, ellos expresan que el género femenino muestra una tendencia mayor a valorar la intimidad de una relación e invertir mayor tiempo y esfuerzo en los vínculos que generan. Del mismo modo, se encontró que los varones muestran puntajes significativamente más altos en las dimensiones de *optimismo* y *felicidad*, en tanto parecen experimentar menores afectos negativos y niveles de estrés, y mayores niveles de autoeficacia que las mujeres (Khodarahimi, 2013; European Commission, 2015). Es importante enfatizar que, aunque los hallazgos son coherentes con estudios previos, aún existe controversia ya que se encuentran algunas discrepancias con la evidencia hallada en otras investigaciones. Por ejemplo, Seligman (2011); Hasnain, Wasfeea y Hasan (2014); Kern et al. (2015) y Frydenberg et al. (2016) muestran resultados significativamente distintos al realizar las mediciones y los contrastes según sexo en las dimensiones de *felicidad* y *optimismo*. Se ha visto que dichas diferencias podrían manifestarse por la mediación de otras variables (e.g. la variedad de afectos, los aspectos

en los que se enfocan al momento de considerar una situación problemática, entre otros) (Diener et al, 1999; Diener & Biswas, 2008). Es por tal motivo, que diversos autores tales como Alarcón (2006); Diener y Biswas, (2008); Marrero, Carballeira, y González (2014); y Seligman (2011) consideran que el sexo es una variable importante, mas no suficiente para explicarlos.

Por otro lado, cuando se realizó el análisis para determinar qué otra variable sociodemográfica, además del sexo, contribuye en la explicación del bienestar y sus dimensiones correspondientes, se encontró que el estado sentimental (la presencia de pareja) explica la dimensión de *conexión*. Teóricamente, ello es coherente con la definición de dicha dimensión y con hallazgos previos, en tanto mantener relaciones íntimas y significativas se vincula estrechamente con el sentirse amado y valorado por otros, así como con contar con una red de soporte (Seligman, 2012; Gable, Reis, Impett & Asher, 2004; Marrero et al., 2014).

Finalmente, se procederá a analizar y discutir los resultados de los objetivos específicos de la presente investigación. Se encontraron diferencias significativas en los estilos de humor *agresivo* y *auto-descalificador* de acuerdo con el sexo. De este modo y al igual que en estudios previos (Liu, 2012; Cann, Zapata & Davis, 2011; Martin et al., 2003; Yip & Martin, 2006; Penzo et al., 2011), los hombres fueron quienes obtuvieron puntuaciones más elevadas en ambos estilos. Así, por ejemplo, Liu (2012) halló que dichos estilos de humor se presentaban más en hombres y estos eran acentuados cuando el humor se vinculaba a temas sexuales o agresivos. Siguiendo dicha línea, diversos autores (Kazarian & Martin, 2004; Tannen 1986) han interpretado y explicado lo anterior a partir de los objetivos que cada grupo (entre hombres y mujeres) tiene en el diálogo. En tanto los hombres reportan una mayor tendencia a utilizar dichos estilos de humor como un medio para alcanzar una posición social, sin importar los efectos en los otros; mientras que las mujeres muestran una mayor propensión por la búsqueda de intimidad (Kazarian & Martin, 2004; Tannen 1986). Se considera que ello es relevante, pues muestra coherencia con lo reportado sobre la variable sexo femenino y su capacidad para explicar la dimensión del bienestar denominada *conexión*.

Además, el que no haya diferencias según sexo en los estilos de humor restantes, brinda otra razón para pensar en la importancia de profundizar sobre el rol de otras variables mediadoras en el contexto peruano. Pues, en estudios previos (Yip & Martin,

2006; Falanga, De Caroli & Sagone, 2014) se ha visto que la empatía y autoestima pueden explicar en mejor medida dichas diferencias, en tanto están directamente relacionadas con tendencias prosociales, así como con las estrategias de afrontamiento que los adolescentes pueden presentar (Erickson & Feldstein, 2007).

A partir de lo mencionado, se pudo observar que el presente estudio muestra ciertas limitaciones en cuanto a la generalización de los resultados a pesar del amplio tamaño de la muestra. Pues, en primer lugar, el tipo de muestreo al ser no probabilístico, es decir no aleatorio, dificulta su comparación con otros contextos y muestras (Hernández, Fernández & Baptista, 2003). Así, con respecto al tipo de colegios, solo se incluyó a colegios privados mas no a públicos. Además, la cantidad de hombres y mujeres de la muestra no fue equitativa proporcionalmente, ya que dos de los tres colegios fueron mixtos y el tercero fue únicamente de mujeres. En segundo lugar, dicha investigación es de carácter transversal, por lo que no se pudo manipular las variables de estudio, ni establecer una relación de causalidad entre los estilos de humor y el bienestar psicológico (y sus dimensiones) a lo largo del tiempo (Hernández & Velasco-Mondragón, 2000). Por último, se considera también la modalidad de recolección de datos a partir de cuestionarios de autoinforme, debido a que el factor de deseabilidad social puede haber estado presente generando algún tipo de sesgo en el análisis de las respuestas.

Para futuras investigaciones, sería de gran relevancia incorporar poblaciones con un mayor rango de edad para confirmar si en el Perú (al igual que en otros países) también se presentan diferencias en las variables de estudio según las etapas del desarrollo (Erickson & Feldstein, 2007; Martin et al., 2003; Inchley et al, 2016; Chen & Martin, 2007); y comprender e identificar qué otras variables son importantes de acuerdo con la etapa de desarrollo en la que se encuentren. Del mismo modo, incluir a colegios tanto públicos como privados, y aquellos ubicados en la capital como en el resto del país, permitiría un mayor entendimiento de la influencia de las brechas socioeconómicas y culturales sobre la exposición a factores protectores y la consecución del bienestar adolescente (Páramo, 2011).

Por otra parte, se considera esencial abordar las cualidades o temas del contenido del humor para conocer cómo es la naturaleza de los usos de humor y comprender mejor sus influencias sobre el *bienestar psicológico*, pues estos pueden superponerse (Ruch, Proyer, Esser & Mitrache, 2011) y ser utilizados a la vez (Martin et al., 2003). Por último,

es sustancial mencionar la necesidad de realizar estudios longitudinales y cualitativos con el fin de poder obtener conclusiones más precisas de los resultados.

Antes de culminar, la evidencia de las propiedades psicométricas del instrumento EPOCH permite reconocer que dicho estudio resulta de gran utilidad, en tanto posibilita una evaluación eficiente y breve del bienestar psicológico en adolescentes. Es decir: todos los dominios o áreas de la prueba muestran una óptima consistencia interna. En conclusión, el EPOCH se puede emplear dentro del contexto peruano con adolescentes escolares o muestras poblacionales que sean semejantes al de los participantes del presente estudio.

Finalmente, el presente estudio confirma que los estilos de humor son factores predictores del bienestar psicológico y sus dimensiones; específicamente ello ocurre de manera positiva cuando el humor es *afiliativo y orientado al mejoramiento personal*, y negativa cuando el humor es *agresivo y auto-descalificador*. En este sentido, es sustancial considerar que el humor, desde la definición de Martin et al. (2003) (cuando habla del humor *orientado al mejoramiento personal*,) es muy similar a la de Peterson y Seligman (2004) quienes lo consideran una fortaleza; y es que como tal, puede ser aprendida y enseñada. Pues, si dichos resultados se toman en cuenta en los sistemas de enseñanza, es decir, si los centros educativos utilizan estrategias de aprendizaje que incluyan los dos primeros estilos de humor, se podría beneficiar tanto los procesos de aprendizaje y desarrollo, como de bienestar adolescente y adulto (Duckworth & Seligman, 2005). Esto, en tanto gran parte de dicha etapa se vive en el contexto escolar y muestra influencia directa con los niveles de bienestar en la vida adulta (Trzesniewski et al. 2006; Inchley et al., 2016).



Referencias Bibliográficas

- Adamle, K. & Turkoski, B. (2006). Responding to patient-initiated humor: guidelines for practice. *Home Healthc Nurse*, 24(10):638-44.
- Adler, A. (2016). *Teaching Well-Being increases Academic Performance: Evidence From Bhutan, Mexico, and Peru* (Tesis doctoral, Universidad de Pensilvania). Recuperado de <http://repository.upenn.edu/edissertations/1572>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106.
- Arias, W. (2013). Agresión y Violencia en la Adolescencia: La Importancia De La Familia. *La Importancia de La Familia*, 21(1), 23–34.
- Astor, R., Meyer, H. & Behre W. (2004). Teachers reasoning about school fights, contexts, and gender: An expanded cognitive developmental domain approach. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 45-74.
- Awuapara, S. & Valdivieso, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Odontología Pediátrica*, 12, 119–128. Recuperado de <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>
- Bachorowski, J. & Owren, M. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter readily elicits positive affect. *Psychological Science*, 12, 252–257.
- Ballesteros, B., Medina, A. & Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
- Barrio, J. & Fernández-Solis, J. (2010). Educación y Humor: Una experiencia pedagógica en la Educación de Adultos. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 365-385.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Braithwaite, S., Delevi, R & Fincham, F. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Journal of the International Association for Relationship Research*, 17, 1-12.

- Brdar, I., Anić, P. & Rijavec, M. (2014). Character Strengths and Well-Being: Are there Gender Differences? En Brdar, I. *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*, (145-156), Dordrecht, NL: Springer.
- Bobrowski, K., Czabała, J., & Brykczyńska, C. (2007). Risk behaviors as a dimension of mental health assessment in adolescents. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 9(1-2), 17-26.
- Brizzio, A., Carreras, C. & Casullo, M. (2006). Sentido del humor y sintomatología psicopatológica: un estudio con adolescentes y adultos jóvenes argentinos. *Investigaciones Psicológicas*, 11(1), 7-21.
- Burguess, R. (2003). *Escuelas que ríen*. Capital Federal, Argentina: Troquel.
- Callabed, J., Comellas, M. & Mardomingo, M. J. (Eds.). (1998). *El entorno social, niño y adolescente: familia, adolescencia, adopción e inmigración*. Barcelona: Alertes.
- Cann, A., & Etzel, K. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178. doi:10.1515/HUMOR.2008.008
- Cann, A., Zapata, C. & Davis, H. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor. Internnatioal Journal of Humor Research*, 24(1), 1-20.
- Caroli, M. & Sagone, E. (2013). Self-efficacy and Prosocial Tendencies in Italian Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 239-245. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.666>
- Carver, C., Scheier, M. & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Casas, J. & Ceñal, M. (2005). Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24.
- Cassaretto, M. & Martínez, P. (2010). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 28(2), 287-309.
- Castilla, H.; Caycho, T. & Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37.

- Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*. Madrid: Pirámide.
- Castro-Solano, A. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid: Madrid.
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(2), 35-68.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cayssials, A. & Pérez, M. (2005, Agosto 4, 5 y 6). *Características psicométricas del Cuestionario de Estilos del Humor (HSQ). Un estudio con población argentina*. Ponencia presentada en las XII Jornadas de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Chan, W. Y., Ou, S. & Reynolds, A. J. (2014). Adolescent civic engagement and adult outcomes: An examination among urban racial minorities. *Journal of Youth and Adolescents*, 43, 1829-1843. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-014-0136-5>
- Chen, G. & Martin, R. (2007) A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor*, 20(3), 215-234
- Cheng, D & Wang, L. (2015). Examining the Energizing Effects of Humor: The Influence of Humor on Persistence Behavior. *Journal of Business and Psychology*, 30(4), 759-772.
- Comisión Nacional para el Desarrollo y vida sin Drogas (DEVIDA) & Observatorio Peruano de Drogas (OPD). (2010). *Estudio del impacto social y económico del consumo de drogas en el Perú. Informe final*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M., & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(1), 179-200.

- Cossio, M., Gómez, R., Lee, C., Viveros, A., Luarte, C., Olivares, P., García, J. & De Arruda, M. (2015). Physical growth, biological age, and nutritional transitions of adolescents living at moderate altitudes in Peru. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(10), 12082–12094. <https://doi.org/10.3390/ijerph121012082>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow*. New York: Basic.
- Danzer, A. (1990). Effect of exposure to humorous stimuli on induced depression. *Psychol Rep*, 3, 1027-1036.
- De Irala, J., Corcuera, P., Osorio, A. & Rivera, R. (2010). *Estilos de vida de los adolescentes peruanos*. Lima: Universidad de Piura, Universidad de Navarra, Intermedia Consulting. Recuperado de <http://www.slideshare.net/intermediaconsulting/libro-estilo-de-vida-de-losadolescentes-peruanos>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. & Biswas, R. (2008). *Happiness. Unlocking the Mysteries of psychological wealth*. Chichester: Wiley-Blackwell Publishing.
- Dienstbier, R. (1995). The impact of humor on energy, tension, task choices, and attributions: Exploring hypothesis from toughness theory. *Motivation and Emotion*, 19(4), 255-267.
- Dixon N. (1980). Humor: a cognitive alternative to stress? En: Spielberger CD, Sarason IG (Eds). *Anxiety and Stress* (281-289). Washington D.C.: Hemisphere.
- Donas, S. (2001). Protección, riesgo y vulnerabilidad: Sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los

- adolescentes y las adolescentes. En: S. Donas. (Ed.) *Adolescencia y juventud en América Latina* (pp. 489-499). Cartago: Libro Universitario Regional.
- DePaulo, B. & Morris, W. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 251–254.
- Duckworth, A. & Seligman, M. (2005), “Self-discipline outdoes IQ predicting academic performance in adolescents”. *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014). Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning. *Bill and Melinda Gates Foundation*. Retrieved from <http://collegeready.gatesfoundation.org/article/academic-tenacity-mindsets-and-skills-promote-long-termlearning>
- Eccles, J., & Gootman, J. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Elkington, S., Bauermeister, J. & Zimmerman, M. (2010). Psychological distress, substance use, and HIV/STI risk behaviors among youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 514-527. doi:10.1007/s10964-010-9524-7
- 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(3), 255–271. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A. & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(36). <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- European Commission. (2015). *Gender Gaps in Subjective Wellbeing*. Luxembourg: Publication Office of the European Union.

- Falanga, R., De Caroli, M. & Sagone, E. (2014). Humor Styles, Self-Efficacy and Prosocial Tendencies in Middle Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 214-218.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A. Levin, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *La adolescencia. Una época de oportunidades*. Nueva York, Estados Unidos: Haterass Press.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas & Secretaría Nacional de la Juventud. (2015). *Informe Nacional de las Juventudes en el Perú - 2015*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- Ford, T.; Lappi, S. & Holden, C. (2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. En *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320-337.
- Foss, M. (2016). *Relationship Between Social Interest and Attachment Theory in Childhood and Adolescent Behaviors* (Tesis de Maestría). The Faculty of the Adler Graduate School, Richfield.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Freud S. Humour. (1959). Humour. En Strachey, J. (Ed.), *Collected papers of Sigmund Freud*, 5. New York: Basic Books.

- Frydenberg, E., Coghlan, K., Freeland, P., Liang, R., Vella-Broderick, D., Oades, L., & Kern, P. (2016). *APS Compass for Life Wellbeing Survey*, 1–56. Recuperado de <https://www.psychology.org.au/Assets/Files/16APS-PW-Survey-Web.pdf>
- Gable, S., Reis, H., Impett, E. & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, pp. 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 463-443.
- Gelkopf, M. (2009). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011, 1-8.
- Gervais, M. & Wilson, D. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: a synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80(4):395-430.
- Gliem, J. & Gliem, R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, (1992), 82–88.
- Gómez-Bustamante, E., & Cogollo, Z. (2010). Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 12(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000100006>
- Gonzales, N. 2009. Family and sibling influences and interventions. *Presentation at the Workshop on Social and Environmental Influences and Adolescent Risk Behavior*. Washington, DC: National Academies.
- Gregory, T. & Brinkman, S. (2015). *Development of the Australian Student Wellbeing survey: Measuring the key aspects of social and emotional wellbeing during middle childhood*. Adelaide, SA: Fraser Mustard Centre. Department for Education and Child Development and the Telethon Kids Institute Adelaide.
- Guevara I., Cabrera V. & Barrera F. (2007). Factores contextuales y emociones morales como predictores del ajuste psicológico. *Universitas Psychologica*, 6(2), 269-283.

- Hall, J. & Valente, V. 2007. Adolescent smoking networks: The effects of influence and selection on future smoking. *Addictive Behaviors*, 32(12), 3054-3059. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.04.008>
- Hampes, W. (2003). The Relation Between Humor Styles and Empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34–45. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1012>
- Hampes, W. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96, 747-750.
- Hasnain, N., Wasfeea, S. & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 44-51.
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal*, 5, 39-51
- Hodge, B., Wright, B. & Bennett, P. (2018). The Role of Grit in Determining Engagement and Academic Outcomes for University Students. *Research in Higher Education*, 59(4), 448-460.
- Hostetler, J. (2002). Humor, spirituality, and wellbeing. *Perspectives on Science and Christian Faith*, 54(2):108-13. Recuperado de http://www.asa3.org/ASA/PSCF/2002/P_SCF6-02Hostetler.pdf
- Huppert, F. & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Inchley, J.; Currie, D; Young, T.; Samdal, O.; Torsheim, T.; Agustson, L.; Mathison, F.; Aleman-Diaz, A; Molcho, M.; Weber, M. & Barnekow, V.(Eds). (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*, 7, 1-292. Recuperado de http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). Día mundial de la población 2015. *Perú: INEI; 2015, 99, 1–56.*

https://doi.org/https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1251/Libro.pdf

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. (2002). Estudio Epidemiológico Metropolitano en Salud Mental 2002. Informe General. *Anales de Salud Mental*, 18(1, 2).

Isen, A. (2008). Some ways in which positive affect influences problem solving and decision making. En Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (Eds.), *Handbook of Emotions*, 3rd Edition. NY: Guilford.

Jaimes, J., Claro, A., Perea, S., & Jaimes, E. (2011). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista de Los Estudiantes de Medicina de La Universidad Industrial de Santander*, 24(1), 91–95. Recuperado de <http://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/2584>

Janes, L. & Olson, J. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.

Jáuregui, E. & Fernández, J. (2009). Risa y Aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23), 203 – 215. Recuperado de: http://aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258588621.pdf

Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation Press.

Kazarian, S. & Martin, R. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18, 209–219.

Kazdin, A. (2003). Psychotherapy for Children and Adolescents. *Annu Rev Psychol* , 54, 253-76.

Kerkkänen, P., Kuiper, N. & Martin, R. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of Finnish police officers. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1), 21-35. doi:10.1515/humr.2004.006

Kern, M., Waters, L., Adler, A. & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5(6), 500-513.

- Kern, M., Benson, L., Steinberg, E. & Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.62.2.95>
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kirsh, G. & Kuiper, N. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor: International Journal of Humor Research*, 16(1), 33-62. <http://dx.doi.org/10.1515/humr.2003.004>
- Kuiper, N., 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.
- Kuiper, N. & Mchale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359–376. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Langford, B. & Badeau, S. H. (2015). Investing to Improve the Well-Being of Vulnerable Youth and Young Adults.
- Lefcourt, H. & Martin, R. (1986). *Humor and life stress: Antidote, to adversity*. New York: Springer
- Lefcourt, H. (2001). The Humor Solution. En C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 68–92). London: Oxford University Press.

- Leventhal, T. & Brooks-Gunn, J. (2000). The neighborhoods they live in: The effects of neighborhood residence on child and adolescent outcomes. *Psychological Bulletin*, 126(2), 309-337.
- Levitas, R. (2007). Florecimiento humano: ¿una agenda utopista? *Desacatos*, 23, 87–100.
- Li, N., Griskevicius, V., Durante, K., Jonason, P., Pasisz, D. & Aumer, K. (2009). An evolutionary perspective on humor: Sexual selection or interest indication? *Personality and Social Bulletin*, 35, 923-936.
- Lillo, P. (2006). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Psicod debate. Psicología, Cultura Y Sociedad*, 7(1), 95–118. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>
- Linley, P., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Linley, P. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86-89.
- Lister, C, Merrill, R., Vance, D., West, J., Hall, P. & Crookston, B. (2015). Victimization among Peruvian Adolescents: Insights into Mental/Emotional Health From the Young Lives Study. *Journal of School Health*, 85(7), 433–440. <https://doi.org/10.1111/josh.12271>
- Liu, W., Mei, J., Tian, L. & Huebner, E. S. (2016). Age and Gender Differences in the Relation Between School-Related Social Support and Subjective Well-Being in School Among Students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065–1083.
- Liu, K. (2012). Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness. *Discovery – SS Student E-Journal*, 1, 21-41.
- Madrid, J. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: Explicaciones neurofisiológicas. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 2(2), 41-55.
- Martin, R., Kuiper, N., Olinger, L. & Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being¹. *Humor*, 6(1), 89–104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>

- Marrero, R.; Carballeira, M. & González, J. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbo>
- 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(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. (2003). Sense of Humor. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 313–326). Washington DC: American Psychological Association.
- Martin, R. (2007). *The Psychology of Humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier.
- McMahan, E. & Estes, D. (2011). Measuring Lay Conceptions of Well-Being: Beliefs About Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 267–287. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9194-x>
- Mendizabal, J & Anzures, B. (1999). La Familia y el Adolescente. *Revista Médica Del Hospital General*, 62(3), 191–197. Retrieved from <http://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf>
- Mezulis, A., Abramson, L., Hyde, J. & Hankin, B. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 717-747. doi:10.1037/0033-2909.130.5.711
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2011). *Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- Ministerio de Ciencia e Innovación. (2009). Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. *Guías De Práctica Clínica En El SNS*, 99–123.

- Ministerio de Educación. (2011). *Encuesta nacional sobre acoso escolar 2007-2010*. Lima: Ministerio de Educación. Recuperado de: www.minedu.gob.pe
- Muñiz, J., Elosua, P. & Hambleton, R. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema*, 25(2).
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Naranjo, J., Segura, J., Ibarra, J., Leguizamón, C. & Ríos, J. (2009). El humor como estrategia terapéutica en niños hospitalizados en unidades pediátricas en Pereira (Colombia): Reporte de una experiencia. [Humor as a strategy to treat children hospitalized in pediatric units in Pereira (Colombia): Report of an experience.]. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(1), 99–113.
- Nascimento, T., Bento, T. & Cachioni, M. (2011). Subjective and psychological well-being of students of a University of the Third Age Benefits of continuing education for psychological adjustment in the elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, 5(3), 216–225. Retrieved from <http://www.demneuropsy.com.br/default.asp?ed=24>
- Neinstein, L. (2002). *Adolescent Health Care. A Practical Guide*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Neinstein, L. (2009). *Handbook of adolescent healthcare*. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Noble, T. & McGrath, H. (2005) Emotional growth: helping children and families ‘bounce back’. *Australian Family Physician*, 34(9), 749-752.
- Nugent, R. (2004). En un mundo globalizado. *Population Reference Bureau*, 31(1), 67–89.
- Olsson, C., McGee, R., Nada-Raja, S. & Williams, S. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1069-1083. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
- Organización Mundial de la Salud. (2011). El estado de salud de los adolescentes. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/facts/es/index.html

- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud para los adolescentes del mundo. Una segunda oportunidad en la segunda década*. Recuperado de http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (2003). *World population monitoring. Adolescents and Youth. A concise report*. New York: DESA.
- Ortigosa, J. M., Xavier Méndez, F. & Riquelme, A. (2009). Afrontamiento psicológico de los procedimientos médicos invasivos y dolorosos aplicados para el tratamiento del cáncer infantil y adolescente: La Perspectiva Cognitivo- Conductual. *Psicooncología*, 6(2-3), 413-428. <https://doi.org/>
- Palermo, G. (2009). Delinquency: Risks and Protective factors. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 3, 247-248.
- Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>
- Pardo, G., Sandoval, A. & Umbarila, D. (2004). Adolescencia y Depresión. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 17-32.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- Pedreira, A., Cuesta, B. & Luna, B. De. (2011). Acoso escolar. *Pediatría Atención Primaria ISSN*, 74(2), 242-249. <https://doi.org/10.4321/S1139-76322011000600016>
- Penzo, I., Giannetti, E., Stefanile, C. & Sirigatti, S. (2011). Stili umoristici e possibili relazioni con il benessere psicologico secondo una versione italiana dello Humor Styles Questionnaire (HSQ). *Psicologia della Salute*, 2, 49-68.
- Peterson C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. American Psychological Association, Washington.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (2), 1- 8.

- Pineda, S. & Aliño, M. (2002). El concepto de Adolescencia. *Manual de Prácticas Clínicas Para La Atención Integral En La Adolescencia*, 15–23. <https://doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>
- Reivich, K., Gillham, J., Chaplin, T. & Seligman, M. (2005). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. En S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 223-237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para mejorar la autoestima*. Bogotá: Phronesis.
- Rodríguez, V. & Feldman, L. (2009). Validación preliminar del Cuestionario de Estilos de Humor en trabajadores y trabajadoras de la salud. Caso Venezuela. *Ciencia y Trabajo*, 11(31), 9-13.
- Romera, C. (2012). Descripción y análisis de los factores protectores de adolescentes en la prevención del delito: el perfil del adolescente resistente y las competencias emocionales asociadas. *Ámbito Social Y Criminológico*, 115.
- Ruch, W., Proyer, R., Esser, C. & Mitrache, O. (2011). Cheerfulness and everyday humorous conduct. En Romanian Academy (Ed.), Yearbook of the 'George Baritiu' Institute of History in Cluj-Napoca, *Series Humanistica*, 9 (pp. 67-87). Bucharest, Rumanía: Romanian Academy Publishing House.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research and Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Samman, E. (2007) *Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators*. Oxford: University of Oxford and Oxford Poverty and Human Development Initiative. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Saroglou, V. & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43–54. <https://doi.org/10.1002/per.430>
- Schutte, S. & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*; 73(3), 549-559.
- Schwartz, H., Sap, M., Kern, M., Eichstaedt, J., Kapelner, A., Agrawal, M., Blanco, E., Dziurzynski, L., Park, G., Stillwell, D., Kosinski, M., Seligman, M. & Ungar, L. (2016). Predicting individual well-being through the Language of social media. *Pacific Symposium on Biocomputing. Pacific Symposium on Biocomputing*, 21, 516–27.
- Seligman, M. & Schulman, P. (1986). Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting among Life Insurance Agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832-838.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Serrano, M. & Galaz, M. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16: 203-210.
- Stratham, J. & Chase, E. (2010). *Childhood wellbeing – A brief overview*. Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre.
- Shah, H. & Marks, N. (2004). *A Well-Being Manifesto for a Flourishing Society*. Londres: New Economics Foundation.

- Sharma, B., Nam, E. W., Kim, H. & Kim, J. (2015). Factors associated with suicidal ideation and suicide attempt among school-going urban adolescents in Peru. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11),
- Shek, D. (2000). Parental marital quality and well-being, parent-child relational quality, and Chinese adolescent adjustment. *The American Journal of Family Therapy*; 28 147-162.
- Showalter, S. & Skobel, S. (1996). Hospice: Humor, Heartache and Healing. *American Journal of Hospital Palliative Care*, 13(4), 8–9.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E. & Stefanile, C. (2014). The humor styles questionnaire in Italy: Psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 429–450. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.682>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Tannen, D. (1986). *That's not what I meant*. New York: William Morrow
- Terjestam, Y., Bengtsson, H. & Jansson, A. (2016). Cultivating awareness at school. Effects on effortful control, peer relations and well-being at school in grades 5, 7, and 8. *School Psychology International*, 37(5), 456–469. <https://doi.org/10.1177/0143034316658321>
- Toribio, L., González, N. I., Valdez, J. L., González, S. & Oudhof, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71–79. Recuperado de http://www.uia.mx/psicologiaiberoamericana/pdf/PSIC_IBEROAMERICANA20-1.pdf#page=72
- Trzesniewski, K., Donnellan, M., Moffitt, T., Robins, R., Poulton, R. & Caspi, A. (2006). Low Self-Esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness* (Doctoral thesis). Universidad Erasmus de Rotterdam: Rotterdam.

- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A. & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116–1125. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.003>
- Vera, E. M., Vacek, K., Blackmon, S., Coyle, L., Gomez, K., Jorgenson, K., Luginbuhl, P., Moallem, I. & Steele, J. C. (2012). Subjective well-being in urban, ethnically diverse adolescents the role of stress and coping. *Youth & Society*, 44(3), 331–347.
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R. & Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: the role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219-1236. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1039967>
- Viola, M. M., Musso, P., Inguglia, C. & Lo Coco, A. (2016). Psychological Well-Being and Career Indecision in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Hardiness. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 387–396. <https://doi.org/10.1002/cdq.12073>
- Windle, M., & Windle, R. C. (2009). Adolescent alcohol use. En DiClemente, R., Santelli, J. y Crosby, R. (Eds.), *Adolescent health: Understanding and preventing risk behaviors* (165-178). San Francisco: Jossey-Bass.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- World Health Organization (1960). Wide research need to solve the problem of mental health. World Health Organization, Ginebra.
- Yamamoto, J. & Feijoo, A. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 197-231.
- Yue, X.; Hao, X. & Goldman, G. (2008). *Humor styles, dispositional optimism and mental health: A study among 800 undergraduates in Hong Kong and Mainland*

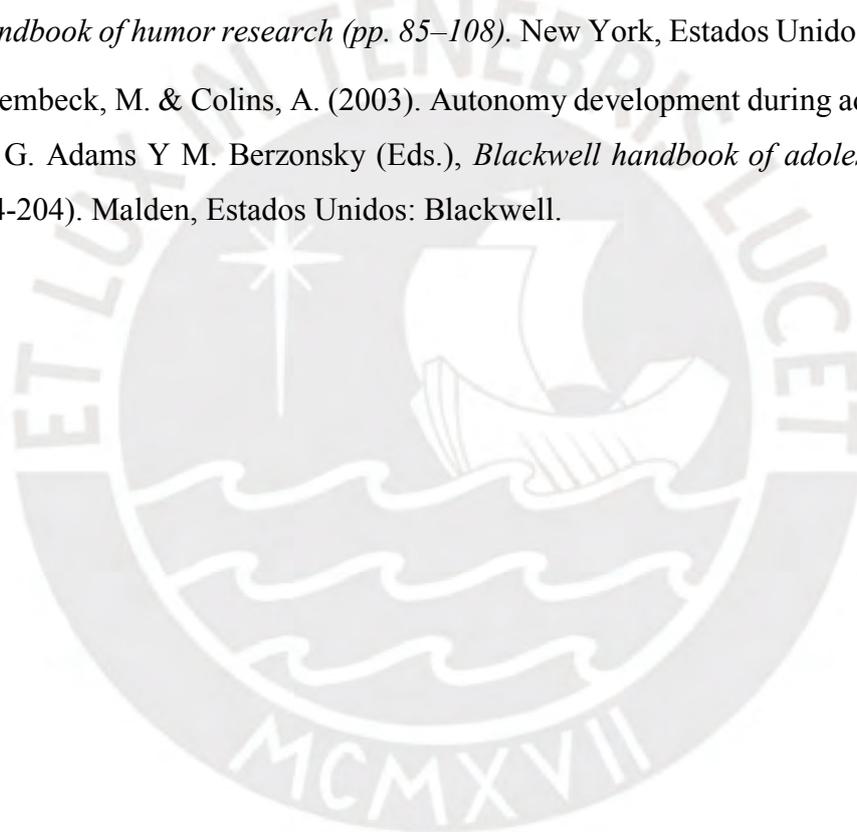
China. Artículo presentado en la 20va Conferencia Internacional del Humor, España: Madrid.

Yue, X., Liu, K., Jiang, F. & Hiranandani, N. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517–25. <https://doi.org/10.2466/07.02.PR0.115c18z6>

Yip, J. A., & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202–1208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>

Zillman, D. (1983). Disparagement humor. En P. McGhee & J. Goldstein. (Eds.), *Handbook of humor research* (pp. 85–108). New York, Estados Unidos: Springer.

Zimmer-Gembeck, M. & Colins, A. (2003). Autonomy development during adolescence. En G. Adams Y M. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 174-204). Malden, Estados Unidos: Blackwell.





Apéndices

Apéndice A1: Consentimiento informado para los padres de familia

Estimados padres de familia,

Por medio de la presente, se desea proveerles una clara explicación de la investigación a realizar en el colegio de sus hijos, así como del rol que ellos podrían tener como participantes.

La presente investigación, a conducir por Chiara Bouroncle Hernández, alumna de la facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, tiene como objetivo principal el entender cuáles son los pilares del Bienestar en dicha población a partir de su conexión con los Estilos de Humor.

En este contexto, tras la respuesta aprobatoria del director X, queremos solicitar su consentimiento para que su hijo participe. Si usted acepta, ello implica que su hijo/a complete 2 cuestionarios (anónimos) en una única sesión de aproximadamente 25 minutos durante la hora de tutoría. Si en algún momento su hijo/a no desea contestar alguna pregunta, tiene la posibilidad de no responderla. Así mismo, si en algún momento no desea continuar participando de la investigación, tiene el derecho de retirarse. Es decir, su participación es completamente de carácter voluntario. En caso de tener preguntas sobre la investigación, comunicarse con Chiara Bouroncle a dicho correo: a20100682@pucp.pe

Si usted está de acuerdo con la participación de su hijo/a en dicho proyecto, por favor firme abajo. Muchas gracias.

Yo, _____ doy mi consentimiento para que mi hijo participe en el estudio y soy consciente de que su participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma escrita sobre el estudio mencionado anteriormente y he leído la información escrita adjunta. Así, al firmar este protocolo estoy de acuerdo con que los datos personales podrían ser usados según lo descrito en la hoja de información que detalla la investigación en la que mi hijo está participando.

Entiendo que puede finalizar su participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para él/ella.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del. En caso tuviera alguna pregunta relacionada a mi participación, puedo comunicarme con Chiara Bouroncle al correo a20100682@pucp.pe.

Nombre completo y firma del padre o apoderado

Fecha

Apéndice A2: Consentimiento informado para los alumnos

Estimados alumnos,

Por medio de la presente, se desea darles una clara explicación de la investigación a realizar en el colegio, así como del rol que ustedes podrían tener como participantes.

La presente investigación, a conducir por Chiara Bouroncle Hernández, alumna de la facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, tiene como objetivo principal el entender cuáles son los pilares del Bienestar en los alumnos del colegio a partir de su conexión con los Estilos de Humor.

En este contexto, tras la respuesta aprobatoria del director X, queremos pedir tu consentimiento para que participes en ella. Si aceptas, ello implica que completes 2 cuestionarios (anónimos) en una única sesión de aproximadamente 25 minutos durante la hora de tutoría. Si en algún momento no deseas contestar alguna pregunta, tienes la posibilidad de no responderla. Así mismo, si en algún momento no deseas continuar participando de la investigación, tienes el derecho de retirarte. Es decir, tu participación es completamente de carácter voluntario. En caso de tener preguntas sobre la investigación, comunicarte con Chiara Bouroncle a este correo: a20100682@pucp.pe

Si estás de acuerdo con tu participación en dicho proyecto, por favor firma abajo.
Muchas gracias.

Yo, _____ doy mi consentimiento para que participe en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma escrita y oral sobre el estudio mencionado anteriormente y he leído la información escrita adjunta. He tenido la oportunidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas.

Al firmar este protocolo estoy de acuerdo con que los datos personales podrían ser usados según lo descrito en la hoja de información que detalla la investigación en la que estoy participando.

Entiendo que puede finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del. En caso tuviera alguna pregunta relacionada a mi participación, puedo comunicarme con Chiara Bouroncle al correo a20100682@pucp.pe.

Nombre completo y firma del participante

Fecha

Apéndice B: Ficha Sociodemográfica

1. Sexo:

(F)

(M)

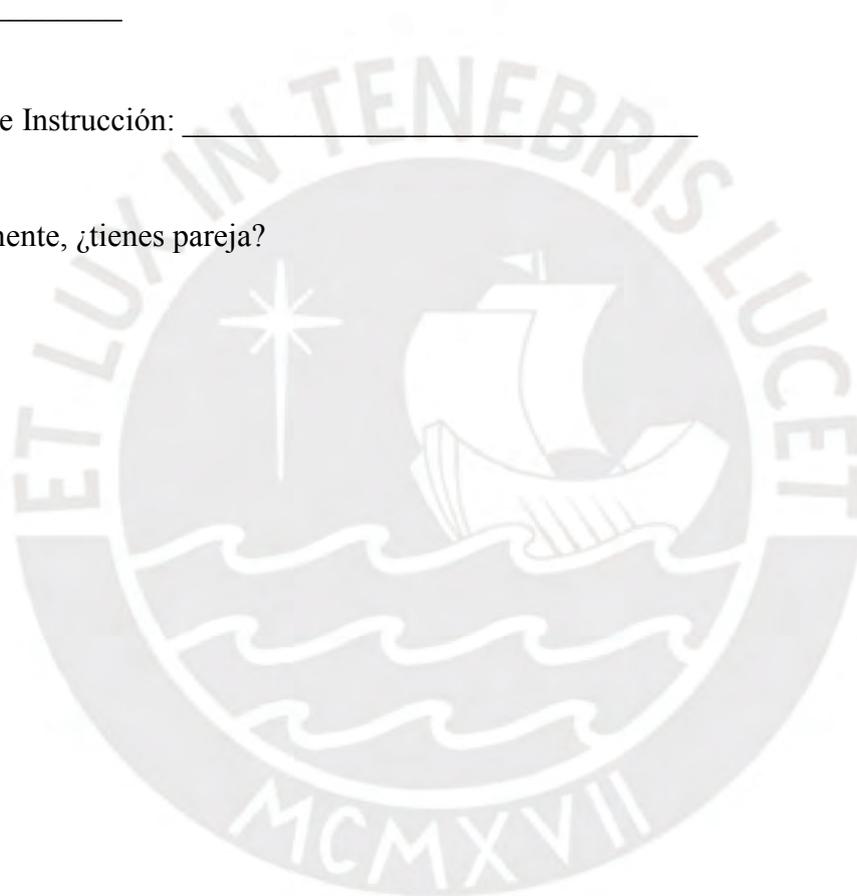
2. Edad: _____

3. Grado de Instrucción: _____

4. Actualmente, ¿tienes pareja?

() Sí

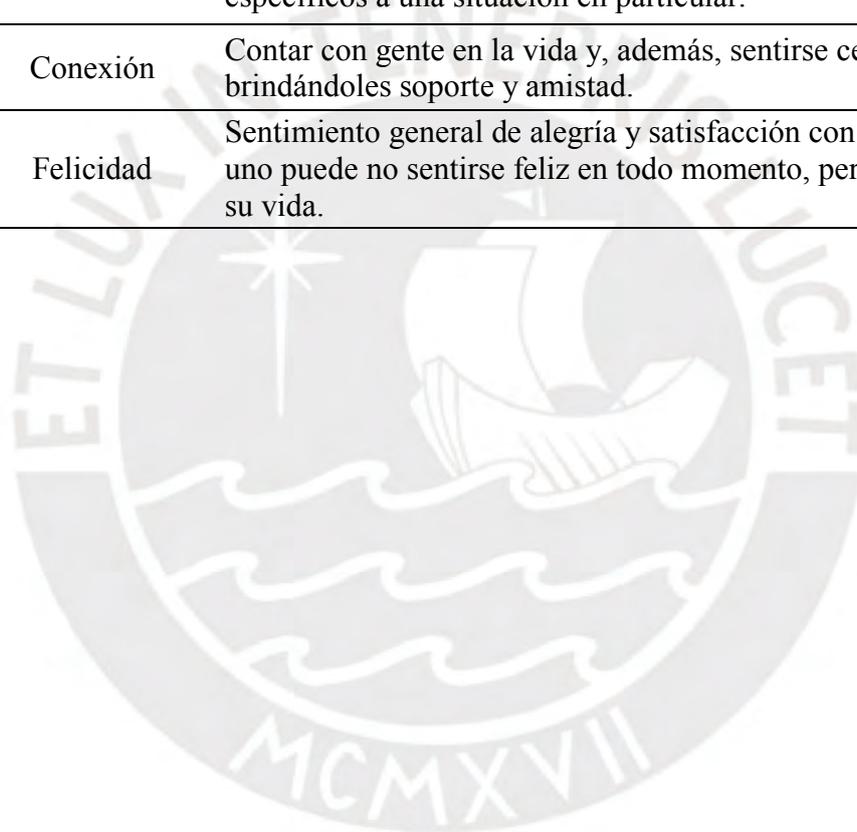
() No



Apéndice C: Definiciones de cada uno de los cinco dominios del EPOCH

Definiciones de los dominios del EPOCH

Dominio	Definición
Involucramiento	Estado en el que el individuo se siente absorbido e interesado completamente en lo que está realizando.
Perseverancia	Tenacidad necesaria para mantenerse interesado y comprometido con el logro de un objetivo sin importar las dificultades que se presenten.
Optimismo	Sentido de esperanza y confianza sobre el futuro; así como una visión favorable con respecto a las cosas y a la vida misma, además de la percepción de eventos negativos como temporales, externos y específicos a una situación en particular.
Conexión	Contar con gente en la vida y, además, sentirse cerca de ellos brindándoles soporte y amistad.
Felicidad	Sentimiento general de alegría y satisfacción con la vida, en el que uno puede no sentirse feliz en todo momento, pero sí satisfecho con su vida.



Apéndice D: Análisis de confiabilidad

Correlación ítem-test del Bienestar Psicológico Total

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
E1_c1	.44	.89	E11_e3	.38	.90
E2_p1	.43	.90	E12_e4	.38	.90
E3_o1	.63	.89	E13_o2	.60	.89
E4_h1	.67	.89	E14_c3	.58	.89
E5_e1	.36	.90	E15_o3	.66	.89
E6_h2	.60	.89	E16_c4	.50	.89
E7_e2	.57	.89	E17_p3	.49	.89
E8_h3	.64	.89	E18_o4	.66	.89
E9_p2	.39	.90	E19_p4	.54	.89
E10_c2	.51	.89	E20_h4	.59	.89

Correlación ítem-test de las dimensiones del Bienestar Psicológico Total

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Involucramiento		
E5_e1	.49	.64
E7_e2	.46	.66
E11_e3	.54	.61
E12_e4	.48	.65
Perseverancia		
E2_p1	.57	.71
E9_p2	.56	.72
E17_p3	.51	.73
E20_h4	.63	.67
Optimismo		
E3_o1	.64	.82
E13_o2	.67	.81
E15_o3	.69	.80
E18_o4	.73	.78
Conexión		
E1_c1	.56	.77
E10_c2	.67	.72
E14_c3	.66	.72
E16_c4	.57	.77
Felicidad		
E4_h1	.75	.77
E6_h2	.64	.82
E8_h3	.66	.81
E20_h4	.66	.81

Apéndice E: Análisis correlacional

Correlaciones de Pearson de las dimensiones del EPOCH

	Perseverancia	Optimismo	Conexión	Felicidad	Bienestar Psicológico Total
Involucramiento	,38**	,37**	,28**	,36**	,63**
Perseverancia		,46**	,34**	,35**	,70**
Optimismo			,47**	,71**	,83**
Conexión				,59**	,71**
Felicidad					,82**
Bienestar Psicológico Total					

**p < .01

